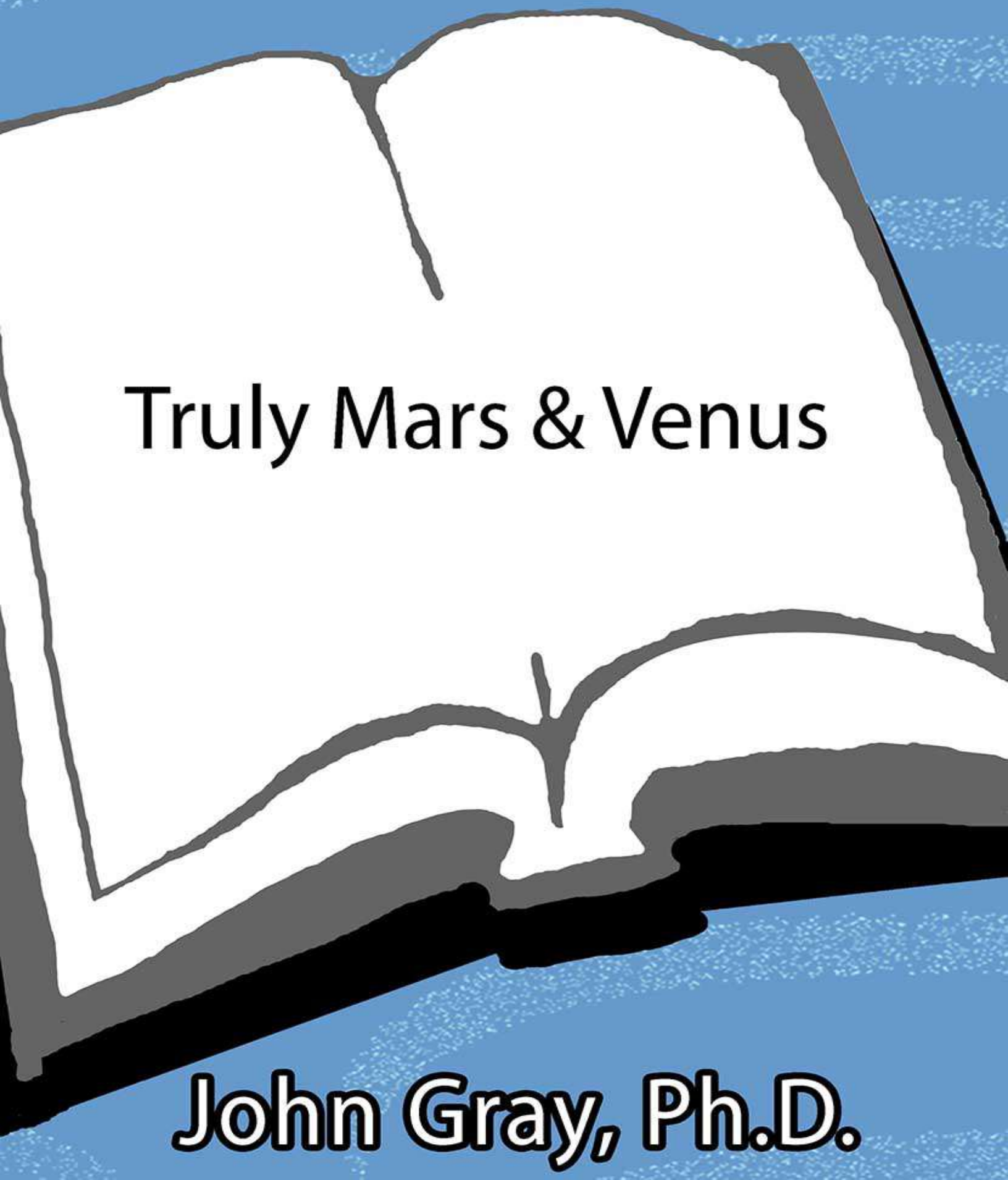
Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

HarperCollins e-books



Truly Mars & Venus

John Gray, Ph.D.

John Gray, Doktora

Gerçekten Mars ve Venüs

Resimli Temel
Erkekler Mars'tan Kadınlar Venüs'ten

Barbara Slate'in çizimleri

HarperCollins*Publishers*

özveri

Bu kitap, karım Bonnie Gray'e en derin sevgi ve şefkatle ithaf edilmiştir. Onun sevgisi, kırılganlığı, bilgeliği ve gücü olabileceğimin en iyisi olmam ve öğrendiklerimizi birlikte paylaşmam için bana ilham verdi.

İçindekiler

Örtmek

Baş sayfa

özveri

giriiş

1 • Erkekler Mars'tan, Kadınlar Venüs'ten

2 • Temel Mars Venüs Testi

3 • Erkekler Mağaralarına Gidiyor ve Kadınlar Konuşuyor

4 • On İki Temel Sevgi İhtiyacı

5 • Erkekler Lastik gibidir

6 • Kadınlar Dalgalar gibidir

7 • Venüs'te Büyük Puan Kazanmanın Yirmi Beş Yolu 8 •

Mars'ta Büyük Puan Kazanmanın Yirmi Beş Yolu

9 • Argümanlar Zarar Verebilir

10 • Bir Adamı Değiştirmeye Çalışmaktan Nasıl Vazgeçilir

11 • Nasıl Destek İsteyebilirsiniz ve Nasıl Alabilirsiniz?

12 • Duygu Mektubu

13 • Aşk Mevsimleri

Teşekkür

Yazar ve İllüstratör Hakkında

John Gray'in kitapları

Kredi

Telif hakkı
Yayıncı Hakkında

giriiş

Times kesinlikle değişti, ama içeride erkekler ve kadınlar hala bazı çok önemli farklılıklar. Bir erkek evlendiğinde karısının hala aynı kalacağını umar, kadın ise evlendikten sonra değişeceğini umar. Erkekler bir kadını neyin mutlu edeceğini merak etmeye devam ederken, kadınlar bir erkeğin davranışını aşırı analiz etme eğilimindedir. Sessiz ve içine kapanık olduğu zaman, “Beni seviyor mu, yanlış bir şey mi söyledim, ayrıldık mı, onu rahatsız edecek bir şey mi yaptım?” diye merak ediyor. Gerçekte, muhtemelen televizyonda ne olduğunu merak ediyor.

Tarihte kadın ve erkek hiç bu kadar yakın olmamıştı. Sadece erkekler romantizme daha fazla zaman ayırmak istemiyor, kadınlar da ofiste erkeklerle yan yana çalışıyor. Kesinlikle daha çok benziyor olmamıza rağmen, bu aynı olduğumuz veya aynı olmamız gerektiği anlamına gelmiyor. Bizi birbirimize çeken farklılıklarımızdır. Farklılıklar ortaklarımızı ilginç ve çekici kılar. Ancak sorun yaratan da farklılıklarımızdır. Ancak en büyük sorun, ortaklarımızdan bizim yaptığımız gibi düşünmelerini ve hissetmelerini bekleme eğilimimizdir. Okuyarak *Gerçekten Mars ve Venüs,* ve erkeklerin Mars'tan, kadınların Venüs'ten olduğunu hatırlayarak, bu en önemli sorun kolayca çözülür.

Cinsiyet farklılıklarımız, onlara mizah duygusuyla yaklaşarak en kolay anlaşılır ve çözümlenir. Seminerlerimde erkekler ve kadınlar, bu bilgileri eğlenceli ve esprili bir şekilde sunduğum için bana sık sık teşekkür ederler. Yüzlerindeki gülümsemeyle, mesajı açıp gerçekten duyabiliyorlar. Boyunca *Gerçekten Mars ve Venüs,* bu mizahi yolla erkekler, "Bir kadını ne mutlu eder?" sorusuna cevap verebilecek bir içgörü kazanırlar. Öte yandan, bir kadın, bir erkeğin genellikle tuhaf davranışlarının ardındaki nedenleri anlamaya başlar.

Örneğin, "Bir erkek, birlikte kaliteli zaman geçirdikten sonra neden bir kadını görmezden gelmeye eğilimlidir?" diye anlayacaktır. veya başka bir deyişle, neden aramadığını. Bir erkek, "Bir kadın neden bir erkekle bir sorun aramıyorsa sorunları hakkında konuşur" gibi bazı temel fikirleri anlayacaktır.

çözüm?" ya da neden bazen çözümü olmayan sorunlardan bahsediyor. Çok fazla gizem ve onları çözmek çok eğlenceli.

Mars'ta bir sorunu çözemiyorsanız, çözüm onu unutup yolunuza devam etmektir. Venüs'te felsefeleri farklıdır: "Eğer çözemezsek, en azından bunun hakkında konuşuruz." Stres ve problem çözme konusundaki farklı yaklaşımlarımızı anlayarak hem erkekler hem de kadınlar her zamankinden daha fazla destekleyici olmayı öğrenebilirler.

Destek olmak istemediğimiz bir durum değil. Kimse sabahları "Bugün eşimi nasıl rahatsız edebilirim" diye düşünmez. (En azından başlangıçta.) Aşık olduğumuzda hepimiz elimizden gelenin en iyisini yapmak isteriz. Gizli sorun şu ki, partnerimizin en çok istediği ve en çok ihtiyaç duyduğu şey her zaman elimizden gelenin en iyisini yapmak değildir. Ortağımızın gerçekten istediğini değil, istediğimiz desteği otomatik olarak verme eğilimindeyiz.

Bir erkek olarak, iyi bir ruh halinde değilsem, çoğu zaman yalnız kalmak ve ruh halim değişene kadar arkadaşça bir şekilde görmezden gelinmek isteyeceğim. İstediğim son şey nasıl hissettiğim hakkında sorgulanmak. Ancak bir kadın, partnerinin onu fark etmesini ve günüyle ilgili umursayan sorular sormasını bekleyecektir. Farklılıklarımız hakkında bu bilgi olmadan, saçları kötü bir gün geçirseydi, onu arkadaşça bir şekilde görmezden gelirdim ve yanlışlıkla destekleyici olduğum sonucuna varırdım. O da, "Ona en çok ihtiyaç duyduğum bir zamanda beni nasıl görmezden gelebilir?" diye merak ederdi. Artık beni umursamıyor mu?" Bu basit yanlış anlamayla, ruh hali iyileşmek yerine daha da kötüleşecekti. Destekleyici olmaya çalışarak, bilmeden işleri daha da kötüleştirmiş olurdum.

Boyunca *Gerçekten Mars ve Venüs* Partnerimizin istediği bu olmasa da, bizim istediğimizi vermenin birçok yolunu keşfedeceksiniz. Birkaç gün içinde, kalbinizde hissettiğiniz sevginin eylemleriniz ve tepkilerinizle başarılı bir şekilde iletildiğinden emin olmak için gereken içgörüyü kazanacaksınız. Bu kısa ve okunması kolay kitapta, tüm Mars Venüs Kitaplarımın özünü alacak ve Mars ve Venüs'teki yaşamın birçok sırrını keşfedeceksiniz. Bazıları için farklılıklarımızı daha derinlemesine inceleme ihtiyacının yerini almazken, zihinlerimizi ve kalplerimizi birbirimizle çok daha başarılı bir ilişki kurma yoluna hemen açar.

Bu küçük kitap sadece başarılı ilişkiler için pratik bir el kitabı değil, aynı zamanda eğlenceli bir okumadır. Mars Venüs seminerlerime katılan diğer binlerce kişi gibi siz de, genellikle nasıl yanlış anladığımızın ve birbirimizi gereksiz yere sinirlendirdiğimizin birçok örneğine güleceksiniz.

Bu basit mesaj sadece mutlu ilişkileri zenginleştirmekle kalmıyor, aynı zamanda başı ciddi belada olan binlerce evliliği de kurtardı.

Son otuz yıldır bir evlilik danışmanı olarak, edindiğim en önemli içgörünün, tüm büyük sorunların çözülmemiş küçük sorunlar olarak başladığı olduğunu keşfettim. Küçük ve çözülmesi kolay sorunlar çözülmediğinde, kaçınılmaz olarak çözümü olmayan büyük sorunlara dönüşürler. Küçük sorunları ele almak için geri dönerek ve bunları başarıyla ele alarak, büyük ve görünüşte çözülemez sorunlar otomatik olarak ortadan kaybolmaya başlar.

Erkekler ve kadınlar doğuştan gelen farklılıklarını anlamaya ve takdir etmeye başladıkça, kalıcı aşk hayallerimizin gerçekleşebileceğine gerçekten inanıyorum. Boşanma oranları gerileyecek ve çiftler bir ömür boyu aşk yaşayacaklar. İnanıyorum çünkü her gün çevremde görüyorum. Ayrıca evde kadın ve erkek bir araya geldikçe bu yeni uyumun dünyaya da yansıyacağına inanıyorum. Farklı uluslar arasında barış ve uyum, nihayet bu görevi evde ilk kez başardığımızda bir olasılık haline gelir.

Bugün paylaştığınız sevgi sadece sizi, eşinizi ve çocuklarınızı değil, dünyayı da zenginleştirir. Umarım bu kitabı okumaktan zevk alırsınız ve sonra bir arkadaşınızla paylaşırsınız. Bekleyeceğimiz çok şey var. Sevgi ve ışık içinde büyümeye devam etsin. Hayatında bir fark yaratmama izin verdiğin için teşekkür ederim.

Erkekler ve kadınlar farklılıklarına saygı gösterebildikleri zaman,
o zaman aşkın büyüme şansı vardır.

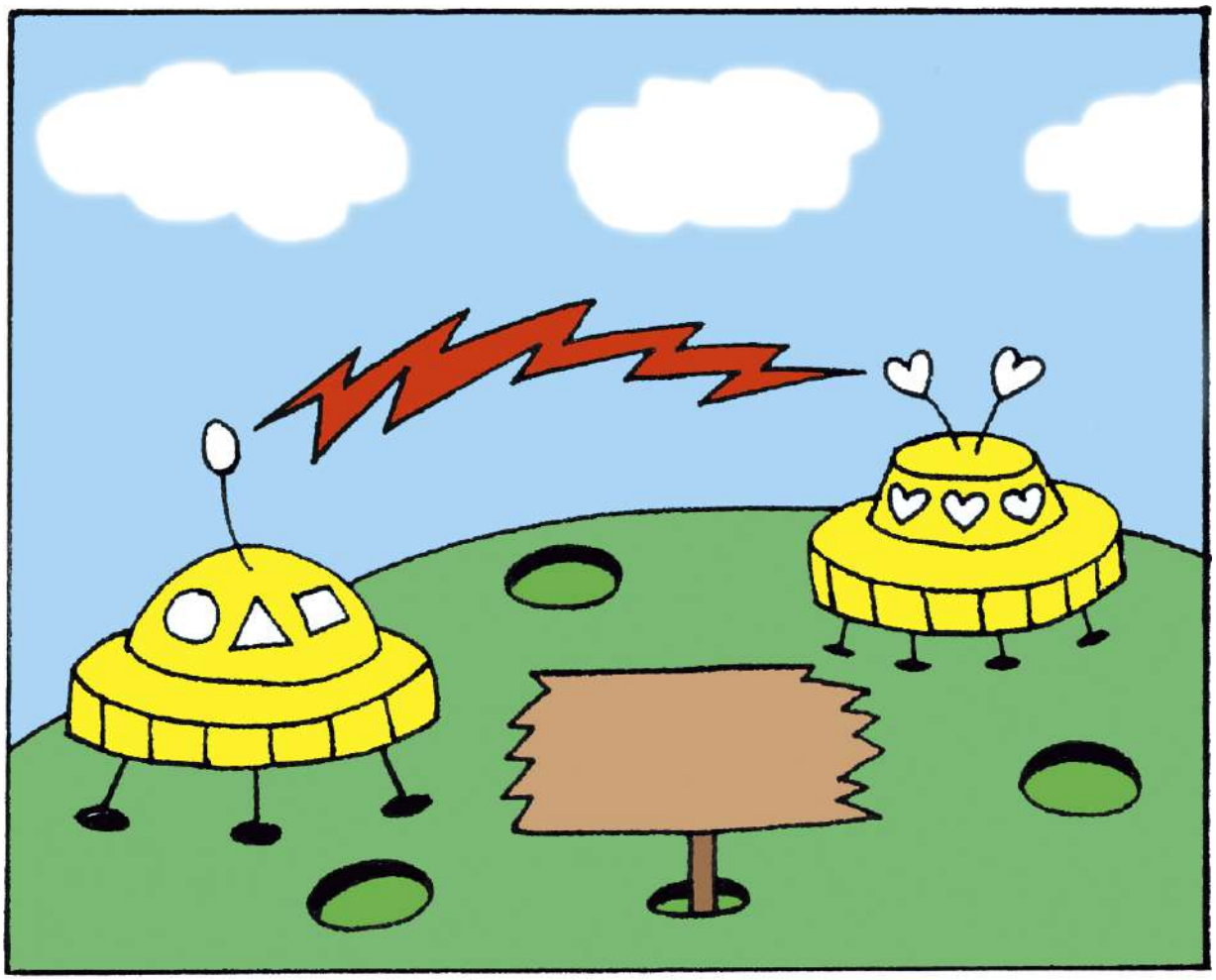
Erkekler Mars'tan Kadınlar Venüs'ten

benErkeklerin Mars'tan ve kadınların Venüs'ten geldiğine inanılıyor. bir gün uzun önce Marslılar teleskoplarından bakarak Venüslüleri keşfettiler. Venüslüleri bir an için görmek, hiç bilmedikleri duyguları uyandırdı. Aşık oldular ve hızla uzay yolculuğunu icat ettiler ve Venüs'e uçtular.

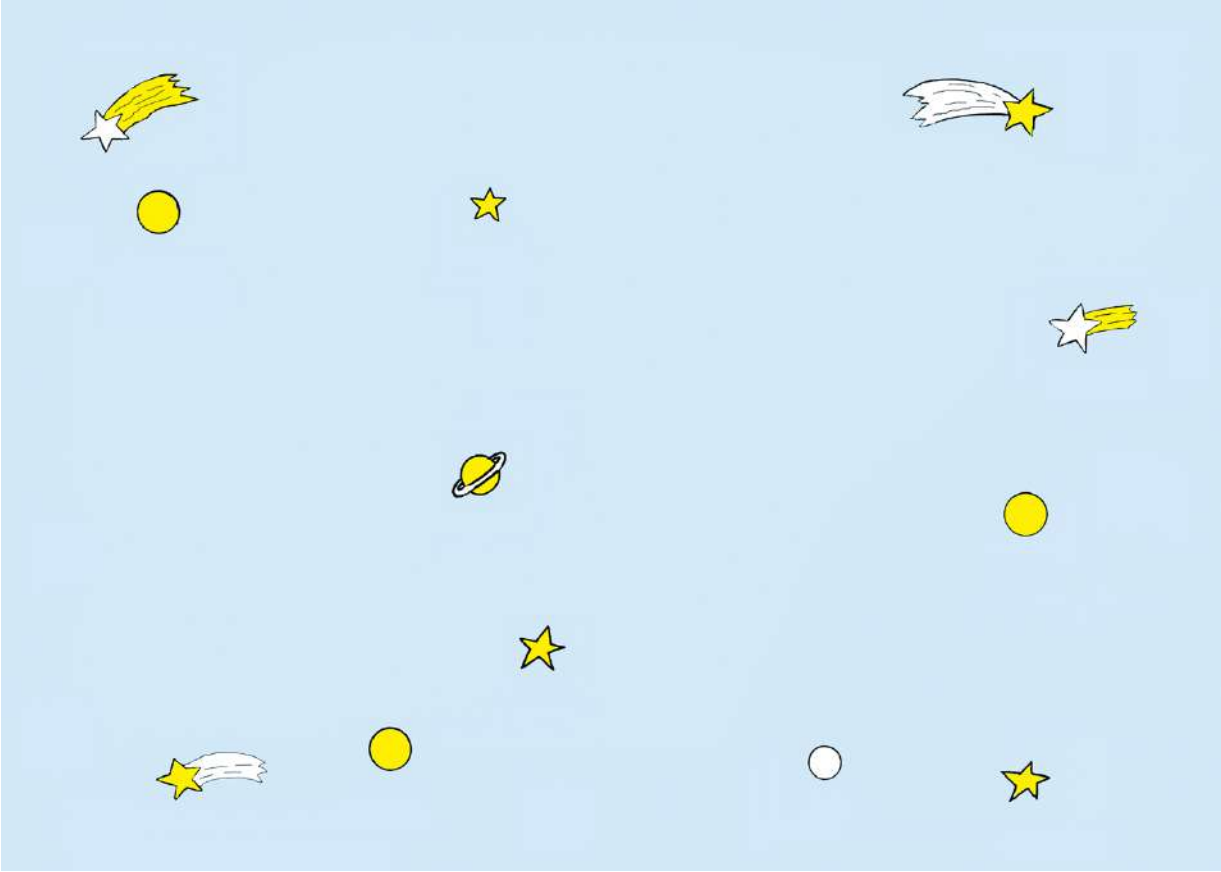
Venüslüler, Marslıları kollarını açarak karşıladılar. Sezgisel olarak bu günün geleceğini biliyorlardı. Kalpleri daha önce hiç hissetmedikleri bir aşka açıldı.

Venüslüler ve Marslılar arasındaki aşk büyülüydü. Birlikte olmaktan, birlikte bir şeyler yapmaktan ve birlikte paylaşmaktan keyif aldılar. Farklı dünyalardan olmalarına rağmen, farklılıklarıyla eğlendiler. Birbirlerini öğrenmek, farklı ihtiyaçlarını, tercihlerini ve davranış kalıplarını keşfetmek ve takdir etmek için aylar harcadılar. Yıllarca birlikte sevgi ve uyum içinde yaşadılar.

Sonra Dünya'ya uçmaya karar verdiler. Başlangıçta her şey harika ve güzeldi. Ama Dünya'nın atmosferinin etkileri hakim oldu ve bir sabah herkes tuhaf bir hafıza kaybıyla uyandı— *seçici amnezi!*



Hem Marslılar hem de Venüslüler, farklı gezegenlerden olduklarını ve farklı olmaları gerektiğini unuttular. Bir sabah farklılıkları hakkında öğrendikleri her şey hafızalarından silindi. Ve o günden beri erkekler ve kadınlar çatışıyor.



YEDİ BÜYÜK FARK

Marslılar

1. En büyük hata: Marslılar çözümler sunarak araya giriyor.

2. Erkekler Marsça konuşur.

3. Marslılar dinlemenin önemini öğrenmelidir.

4. Mars'ta büyük sevgi ifadeleri büyük bir fark yaratır.

5. Erkekler kendilerini daha iyi hissetmek için mağaralarına giderler.

6. Mars'ta, eğer daha fazlasını istemiyorsa, yeterince vermesi gerektiğini varsayar.

7. Marslılar özellikle takdir edilmekten, kabul görmekten ve güvenilmekten hoşlanırlar.

Kesinlikle her Marslının içinde bir Venüslü vardır.

Venüslüler

1. En büyük hata: Venüslüler istenmeyen (yardımcı) tavsiyeler sunarlar.

2. Kadınlar Venüsçe konuşur.

3. Venüslülerin bir erkeği değiştirmeye çalışmaktan nasıl vazgeçeceklerini öğrenmeleri gerekir.

4. Venüs'te küçük sevgi ifadeleri büyük bir fark yaratır.

5. Daha iyi hissetmek için kadınlar bunu tartışır.

6. Venüs'te sevgi ve şefkat ifadeleri istemesi romantik değildir.

7. Venüslüler özellikle saygı görmekten, anlaşılmaktan ve sevilmekten hoşlanırlar.

Kesinlikle her Venüslü'nün içinde bir Marslı vardır.

MARSTA YAŞAM

Bir erkeğin benlik duygusu, sonuçlara ulaşma yeteneği ile tanımlanır.

Mzanaatkarlar güce, yeterliliğe, verimliliğe ve başarıya değer verir. Bunlar her zaman kendini kanıtlamak, güç ve becerilerini geliştirmek için bir şeyler yapıyor. Benlik algıları, sonuçlara ulaşma yetenekleriyle tanımlanır. Doyumu öncelikle başarı ve başarı yoluyla yaşarlar.

İnsanlar ve duygulardan çok “nesneler” ve “şeyler” ile ilgilenirler. Kadınlar romantizm hakkında hayal kurarken, erkekler aşk hakkında hayal kurar.

güçlü arabalar, daha hızlı bilgisayarlar ve yeni, daha güçlü teknoloji. Erkekler, sonuç yaratarak ve hedeflerine ulaşarak gücü ifade etmelerine yardımcı olabilecek "şeylerle" meşguldür.

Ancak bir kadın kendini dışlanmış hissedebilir, çünkü bir erkek işine veya sorunları çözmeye odaklandığında, duygularını umursamadığını hisseder.

VENÜS'TE YAŞAM

Bir kadının benlik duygusu, duyguları ve kadının kalitesiyle tanımlanır. onun ilişkileri.

VEnusians sevgiye, iletişime, güzelliğe ve ilişkilere değer verir. Onlar birbirinizi desteklemek, yardım etmek ve beslemek için çok zaman harcayın. İletişim birincil öneme sahiptir. Birbirinizle konuşmak ve ilişki kurmak, muazzam bir tatmin kaynağıdır.

Venüs'te herkes psikoloji okuyor ve danışmanlık alanında en az bir yüksek lisans derecesine sahip. Kişisel gelişim, maneviyat ve yaşamı, şifayı ve büyümeyi besleyebilecek her şeyle çok ilgilidirler. Venüs, parklar, organik bahçeler, alışveriş merkezleri ve restoranlarla kaplıdır.

Venüslüler çok sezgiseldir. Yüzyıllar boyunca başkalarının ihtiyaçlarını ve duygularını tahmin ederek bu yeteneği geliştirdiler. Büyük sevginin bir işareti, başka bir Venüslü'ye sorulmadan yardım ve yardım teklif etmektir. Bununla birlikte, bir erkek rahatsız hissedebilir, çünkü bir kadın tavsiye verdiğinde, bunu kendisinin yapma yeteneğine güvendiğini hissetmez.

Erkeklerin Mars'tan, kadınların Venüs'ten olduğunu hatırladığımızda, o zaman her şey açıklanabilir.

Wfarklı olmamız gerektiği bilinciyle, erkekler ve kadınlar birbiriyle çelişiyor. Bu önemli gerçeği unuttuğumuz için genellikle öfkeleniriz veya hüsrana uğrarız. Karşı cins bekliyoruz

daha çok kendimiz gibi olmak. Onların “istediğimizi istemelerini” ve “hissettiğimiz gibi hissetmelerini” arzu ederiz.

Karşı cinsin gizli farklılıklarını anlayarak, kalbimizdeki sevgiyi daha başarılı bir şekilde verebilir ve alabiliriz. Farklılıklarımızı onaylayarak ve kabul ederek, istediğimizi elde etmeyi başarabileceğimiz yaratıcı çözümler keşfedilebilir. Ve daha da önemlisi, değer verdiğimiz insanları en iyi nasıl seveceğimizi ve destekleyeceğimizi öğrenebiliriz.

Aşk büyülüdür ve farklılıklarımızı hatırlarsak devam edebilir.

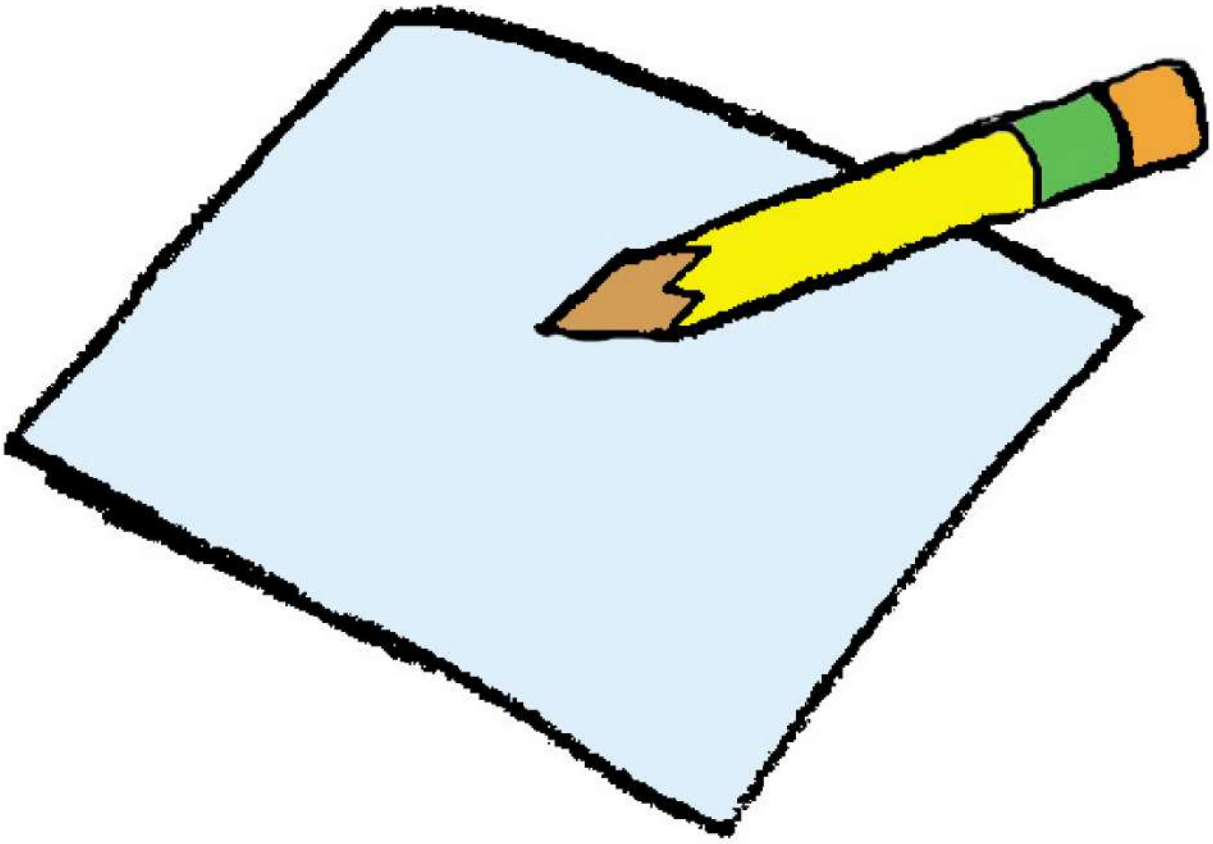
Kadınların en sık dile getirdiği şikayetler

erkekler, erkeklerin dinlememesidir.

Erkeklerin kadınlarla ilgili en sık dile getirdiği şikayet, kadınların sürekli onları değiştirmeye çalışmasıdır.

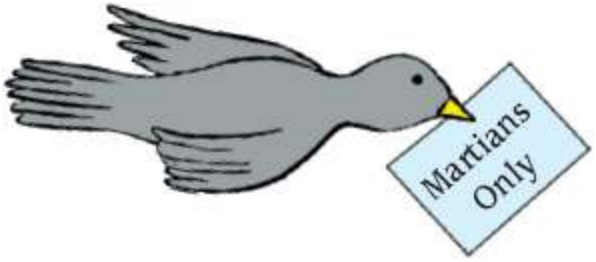
Temel Mars Venüs Testi

WBu sınava girerseniz, gidebileceğiniz sessiz bir yere gittiğinizden emin olun. soruları adil ve dürüstçe cevaplayın. Hem Marslılar hem de Venüsliler almalı; ancak, sadece**sen**nasıl gol attığını bilmen gerekiyor.



(Marslılar genellikle testlerden nefret ederler, bu yüzden cevaplarını paylaşmasını beklemeyin.)

SEN<u>GERÇEKTEN</u> ONU DİNLEMEK?



İyi bir dinleyici olup olmadığınızı öğrenmek için bu testi yapın. Puan**bir**ara sıra söylediğiniz her bir ifade (veya benzer mesaj) için işaretleyin,**iki**oldukça sık söylediğiniz her cümle için puan ve**üç**alışılmış kullanım noktaları.

1. “Bu kadar endişelenmemelisin.”
2. “Ama ben öyle söylemedim.”
3. “Bu o kadar da önemli bir şey değil.”
4. “Tamam, üzgünüm. Şimdi bunu unutabilir miyiz?"
5. “Neden yapmıyorsun?”
6. “Ama konuşuruz.”
7. “Kendini incinmemelisin.”
8. “Peki ne demeye çalışıyorsun?”
9. “Ama böyle hissetmemelisin.”
10. “Bunu nasıl söylersin? Geçen hafta bütün günümü seninle geçirdim. Çok güzel zaman geçirdik."
11. “Demek istediğim bu değildi.”
12. “Tamam. Arka bahçeyi temizleyeceğim. Bu seni mutlu ediyor mu?”

Bir erkek bir kadını sevdiğinde, yanlışlıkla ona Bay Tamirci olarak yardım ettiğini ve sorunlarına çözümler önerdiğini düşünür. Gerçekten istediği şey onun empatisi ve anlayış.

13. “Anladım. Yapmanız gereken bu.

14. "Bak, bu konuda yapabileceğimiz bir şey yok."

15. “Şikayet edeceksen, yapma.”

16. "Neden insanların sana böyle davranmasına izin veriyorsun?"

17. “Eğer mutlu değilsen, boşanmalıyız.”

18. “Tamam, o zaman bundan sonra yapabilirsin.”

19. “Ben hallederim.”

20. “Elbette seni önemsiyorum. Saçma."

21. “Konuya gelir misiniz?”

22. “Tek yapmamız gereken...”

23. “Olan hiç de öyle değil.”

Mars Testi Sonuçları

GERÇEKTEN onu dinliyor musun?

Puanınız için puanları toplayın.

0-10 puan

Tebrikler! Sen harika bir dinleyicisin. Destekleyicisiniz, güveniyorsunuz ve Venüs'ünüzden şehirde bir gece geçirmeyi hak ediyorsunuz.

10-21 puan

Bazen dinlemezsiniz ama çoğunlukla dikkatli bir partnersiniz.

21 puanın üzerinde

İyi bir dinleyici değilsin. Önümüzdeki hafta bir kadın konuştuğunda dinleme alıştırması yapın. Bir çözüm önerme ya da hislerini değiştirme dürtüsü hissettiğinizde dilinizi ısırma alıştırması yapın. Size ne kadar değer verdiğini gördüğünüzde şaşıracaksınız.

Hâlâ ONU İYİLEŞTİRMEYE ÇALIŞIYOR MUSUNUZ?

Kabul seviyenizi öğrenmek için bu testi yapın. Puan**bir**ara sıra söylediğiniz her bir ifade (veya benzer mesaj) için işaretleyin,**iki**oldukça sık söylediğiniz her cümle için puan ve**üç**alışılmış kullanım noktaları.

1. “Bunu satın almayı nasıl düşünebilirsiniz?
2. “Bu tabaklar hala ıslak. Lekelerle kururlar.”
3. “Saçların biraz uzuyor, değil mi?”
4. “Orada bir park yeri var. Arabayı çevir."
5. “Arkadaşlarınla vakit geçirmek ister misin, peki ya ben?”
6. “Bu kadar çok çalışmamalısın. Bir gün izin al.”
7. “Bunu oraya koyma. Kaybolacak."
8. “Tesisatçı çağırmalısınız. Ne yapacağını bilecek."
9. “Neden masa bekliyoruz? Rezervasyon yapmadın mı?”
10. “Çocuklarla daha fazla zaman geçirmelisin. Seni özlüyorlar."
11. “Ofisiniz hala dağınık. Burada nasıl düşünebilirsin? Ne zaman temizleyeceksin?"
12. “Eve getirmeyi unuttun *Yeniden*”
13. “Çok hızlı sürüyorsun. Yavaşla yoksa bir bilet alacaksın.”

Did you pack your toothbrush? Black socks? You really should have gotten a haircut. Got your cell? Ticket? Enough cash?
Hey! You forgot to kiss me good-bye.
MARTIAN IMPROVEMENT List

Bir kadın bir erkeği sevdiğinde, Ev Geliştirme Komitesini kurar ve ona odaklanır. Gerçekten istediği şey onun güveni ve kabulüdür.

14. “Bir dahaki sefere film incelemelerini okumalıyız.”
15. “Nerede olduğunu bilmiyordum. aramalıydın."
16. “Birisi meyve suyu kartonundan içti.”
17. “Parmaklarınızla yemeyin. Kötü örnek oluyorsun."
18. “Bu patates cipsi çok yağlı. Kalbiniz için iyi değiller.”
19. “Kendine yeterince zaman bırakmıyorsun.”
20. “Her şeyi bırakıp seninle öğle yemeğine gidemem.”

21. “Gömleğiniz pantolonunuzla uyuşmuyor.”

22. “Bill üçüncü kez aradı. Onu ne zaman geri arayacaksın?”

23. “Alet kutunuz çok dağınık. Hiçbir şey bulamıyorum. Bunu organize etmelisin.”

Venüs Testi Sonuçları

Hâlâ onu iyileştirmeye mi çalışıyorsun?

Puanınız için puanları toplayın.

0-10 puan

Tebrikler! Partnerinizi olduğu gibi kabul etmeyi öğrendiniz. Marslınızdan özel bir akşam yemeğini hak ediyorsunuz.

10-20 puan

Hala onu geliştirmek istiyorsun, ama çoğunlukla destekleyici bir ortaksın.

21 puanın üzerinde

Evet! Sen *hâlâ* onu iyileştirmeye çalışıyor. Gelecek hafta için, istenmeyen tavsiye veya eleştiri vermekten alıkoyma alıştırması yapın. Hayatınızdaki erkekler sadece bunu takdir etmeyecek, aynı zamanda size karşı daha dikkatli ve duyarlı olacaklar.

Marslılar kendilerini daha iyi hissetmek için mağaralarına gider ve sorunları çözerler.

yalnız.

Daha iyi hissetmek için Venüslüler bir araya gelir ve açıkça konuşurlar.

onların problemleri.

Erkekler Mağaralarına Gidiyor ve Kadınlar Konuşuyor

Öerkekler ve kadınlar arasındaki en büyük farklardan biri nasıl başa çıktıkları stres ile. Erkekler giderek daha fazla odaklanıyor ve geri çekilirken, kadınlar giderek daha fazla bunalmış ve duygusal olarak dahil oluyor. Bu zamanlarda, bir erkeğin kendini iyi hissetme ihtiyacı, bir kadınınkinden farklıdır. Kendisi hakkında konuşarak kendini daha iyi hissederken, sorunları çözerek kendini daha iyi hissediyor.

sorunlar. Bu farklılıkları anlamamak ve kabul etmemek, ilişkilerimizde gereksiz sürtüşmeler yaratır.

ERKEKLER MAĞARALARINA NEDEN GİDERLER

1. Bir problem hakkında düşünmesi ve pratik bir çözüm bulması gerekiyor.

2. Bir soruya cevabı yok. Erkeklere asla “Vay canına, bir cevabım yok” demeleri öğretilmedi. Mağarama gidip bir tane bulmam gerek."

3. Üzgün veya stresli hale geldi. Böyle zamanlarda serinlemek ve kontrolünü yeniden bulmak için yalnız kalmaya ihtiyacı vardır. Pişman olacağı bir şey yapmak ya da söylemek istemiyor.

4. Biraz “boşluğa” veya mesafeye ihtiyacı var. Erkekler aşık olduklarında, bazen geri çekilmeleri ve yeniden bir araya gelmeleri gerekir. Çok fazla yakınlık Mars'ta can sıkıntısı yaratabilir; mesafe, kalbi daha da büyütür.

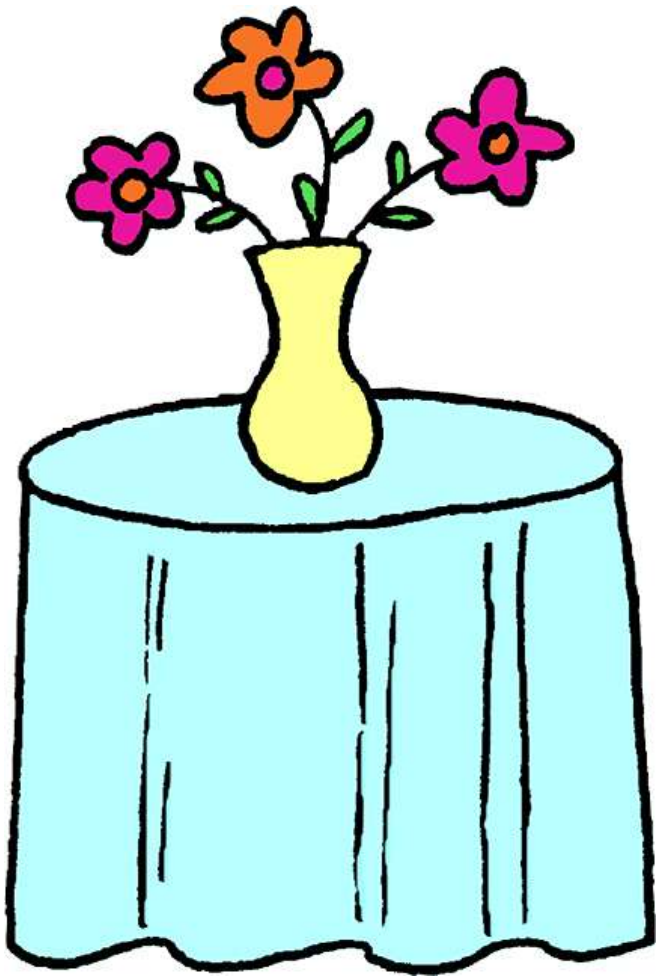
KADINLAR NEDEN KONUŞUR

1. Bilgi iletmek veya toplamak için.

2. Söylemek istediğini keşfetmek, keşfetmek ve geliştirmek.

3. Üzgün olduğunda daha iyi ve daha merkezli hissetmek.

4. Yakınlık yaratmak. İçsel duygularını paylaşarak, başkalarına ve kendine daha bağlı hisseder.



BEŞ ORTAK YANLIŞ ANLAMA

WBir adam mağarasında mahsur kalmışsa, ortağına bir şey vermekten acizdir.
hak ettiği kaliteli ilgi. Bu zamanlarda onu kabul etmesi zor çünkü onun ne kadar stresli olduğunu bilmiyor. Konuşmadığı zaman, onu görmezden geldiğini hissediyor. Yanlışlıkla, konuşmadığı için umursamadığını varsayıyor.

1.Bir erkek mağaradayken, dinlediğini söyleyen zihninin yüzde 5'i ile söylediklerini kaydedebilir. Onu dinlediğini düşünüyor. Ancak, istediği şey, onun tam ve bölünmemiş dikkatidir.

2.Vücudu varsa, orada olmadığını söylememesi gerektiğini düşünüyor. Ancak, onun varlığını tam olarak hissetmiyor.

3.Bir şekilde kendisine fayda sağlayacak bir sorunu çözmekle meşgul olduğu için, onun umursadığını bilmesi gerektiğini düşünüyor. Ancak, empati ve anlayış yoluyla onun doğrudan ilgilendiğini hissetmesi gerekir.

4.Çalışması ona fayda sağladığı için duygularının geçersiz olduğunu düşünüyor. İşe odaklandığında ve onu görmezden geldiğinde, bunu kişisel olarak alabileceğinin farkında değil.

5.Mağarasında bir adam, kayıtsız tavrının başkalarına nasıl hissettirebileceğinin farkında değildir. Sorunları çözmesi için gerekli olan bir şeyi yaptığı için kadının çok eleştirel ve talepkar olduğunu düşünüyor. Ancak ihtiyaç duyduğu şey, empati kurması ve çözümler sunmadan önce geçirdiği zamandır.

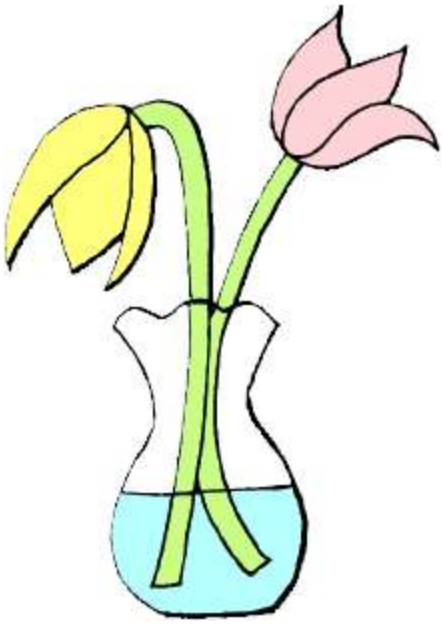
Konuşarak Rahatlama Bulmak

Wbir kadın strese girdiğinde içgüdüsel olarak onun hakkında konuşma ihtiyacı hisseder. duygular ve bunlarla ilişkili tüm olası sorunlar. Konuşmaya başladığında herhangi bir sorunun önemine öncelik vermez. Üzülürse, büyük küçük her şey için üzülür. Sorunlarına hemen çözüm bulmakla ilgilenmez, kendini ifade ederek ve anlaşılarak rahatlama arar. Sorunları hakkında rastgele konuşarak daha az üzülür.

Kadınlar sorunları hakkında konuştuğunda erkekler genellikle direnir. Bir adam, onu sorumlu tuttuğu için onunla sorunları hakkında konuştuğunu varsayar. Ne kadar çok sorun olursa, o kadar suçlu hisseder. O yapmaz

daha iyi hissetmek için konuştuğunu fark edin. Bir erkek, sadece dinlerse takdir edeceğini bilmez.

Marslılar ve Venüslüler Barışı Nasıl Bulmuştur?



TMarslılar ve Venüslüler barış içinde birlikte yaşadılar çünkü farklılıklarına saygı duymaktır. Marslılar, Venüslülerin kendilerini daha iyi hissetmek için konuşmaları gerektiğine saygı duymayı öğrendiler. Marslıların söyleyecek çok şeyi olmasa da, dinleyerek çok destekleyici olabileceklerini öğrendiler. Venüslüler, Marslıların stresle başa çıkmak için geri çekilmeleri gerektiğine saygı duymayı öğrendiler. Mağara artık büyük bir gizem ya da alarm nedeni değildi.

BİR ADAMI MAĞARASINDA DESTEKLEMENİN ALTI YOLU

1.Geri çekilme ihtiyacını onaylamayın.

2.teklif ederek sorununu çözmesine yardım etmeye çalışmayın. çözümler.

3.Onun hakkında sorular sorarak onu beslemeye çalışmayın. duygular.

4.Mağaranın kapısının yanına oturma ve onu bekleme dışarı çıkmak için.

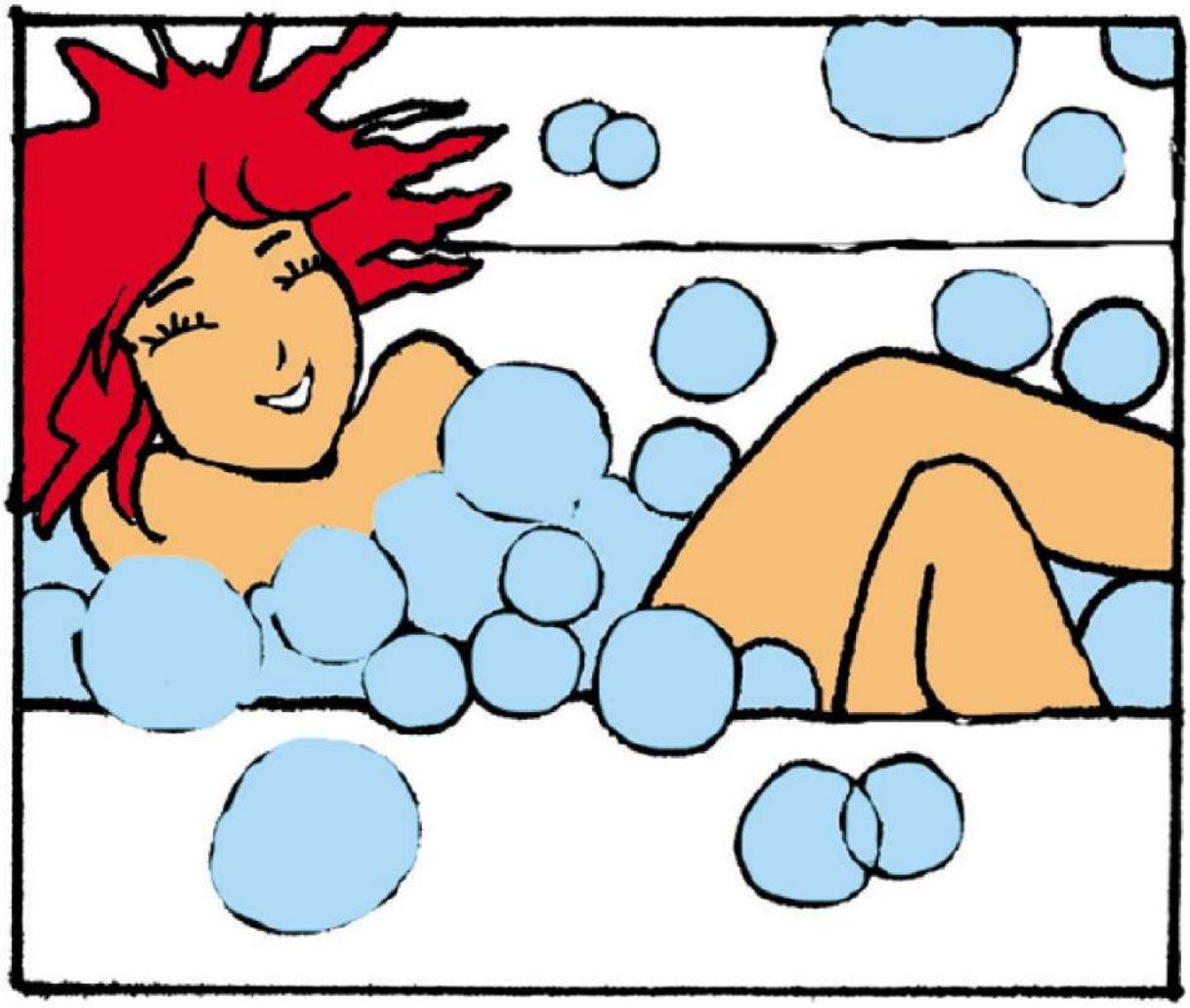
5.Onun için endişelenme ya da onun için üzülme.

6.Seni mutlu eden bir şey yap.

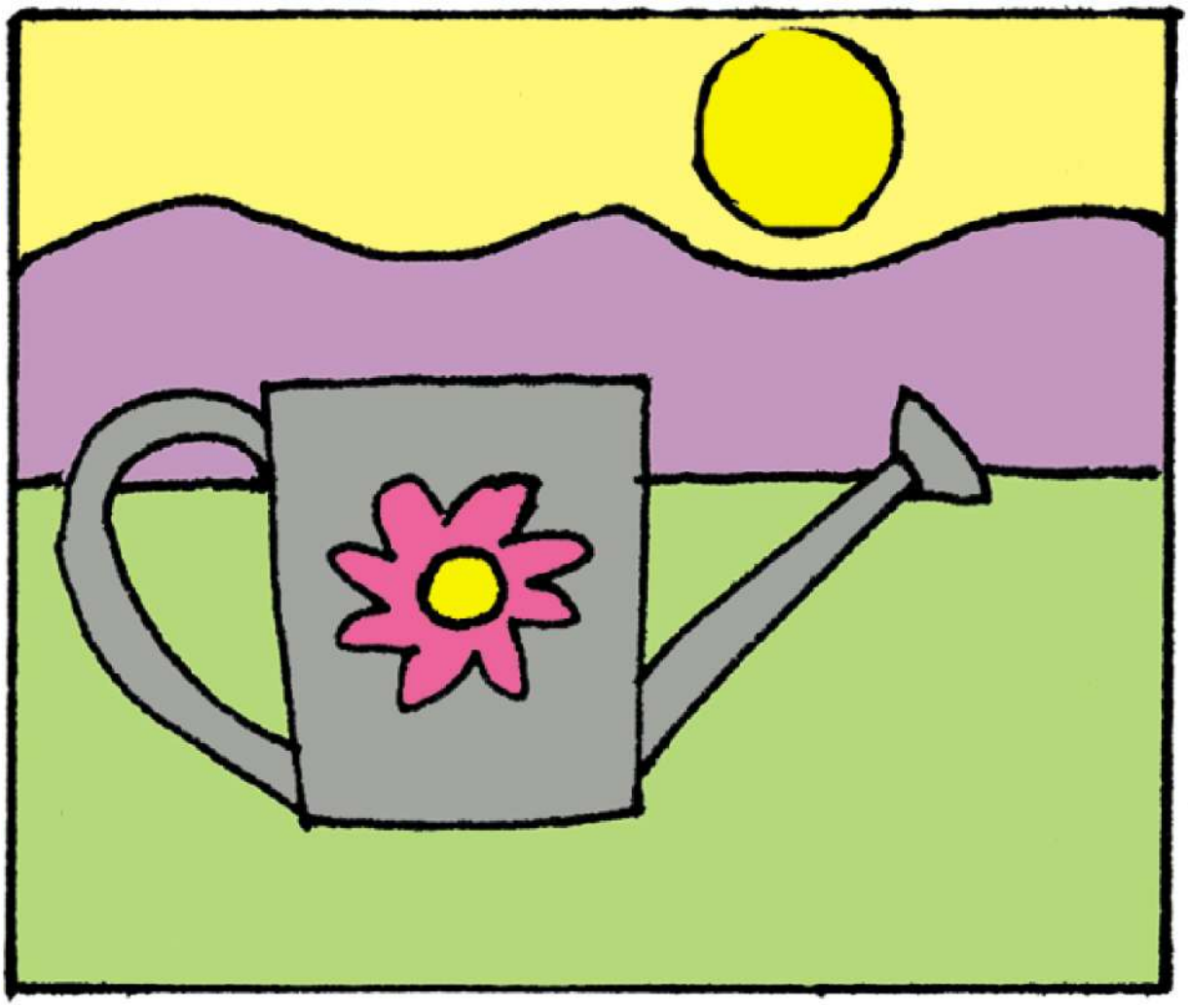
MAĞARASINA GİRDİĞİNDE YAPILMASI GEREKENLER

Bir arkadaşınızı arayın

kitap okumak



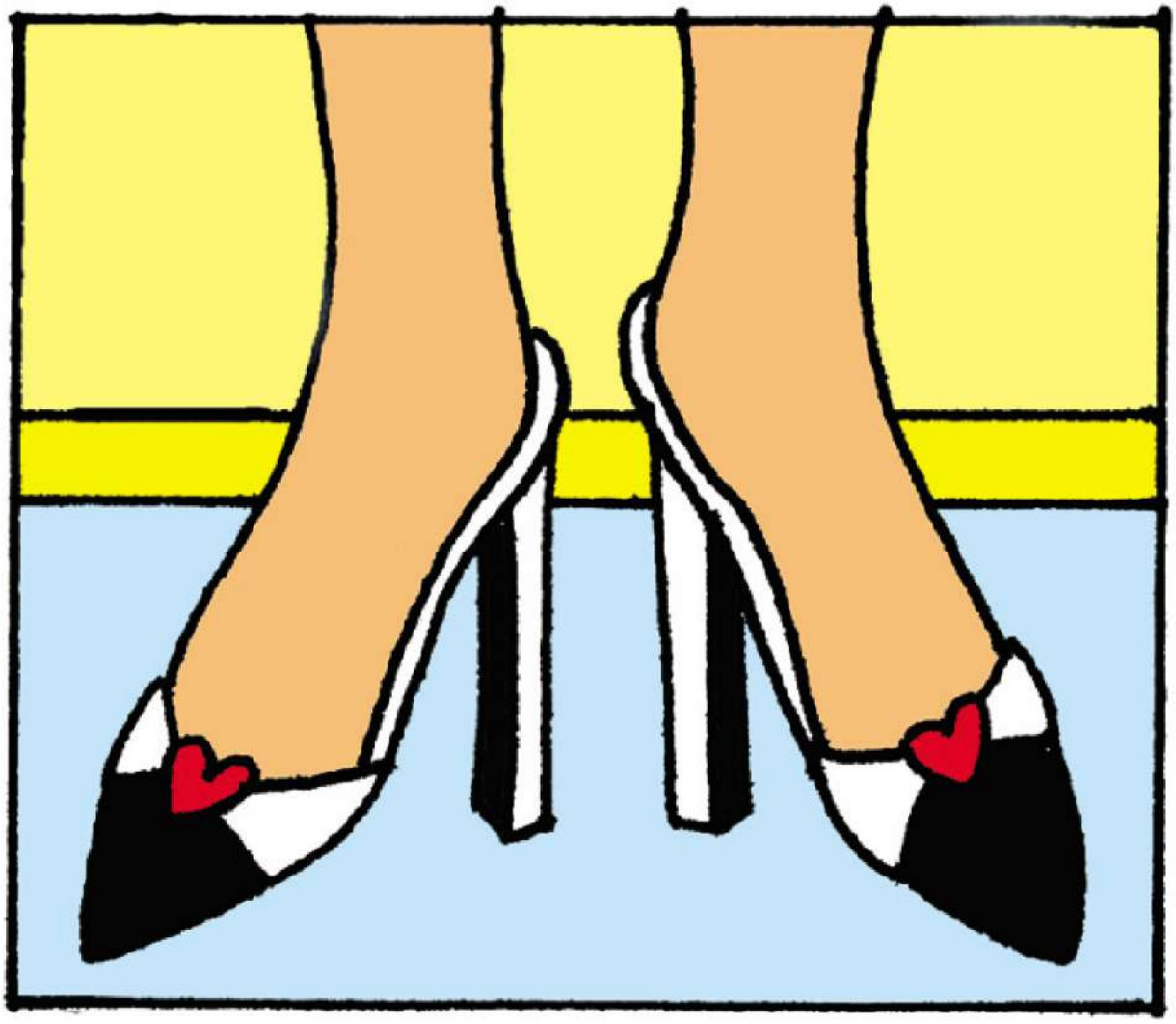
yıkanmak



bahçeye bakmak

bir günlüğe yaz

müzik dinlemek

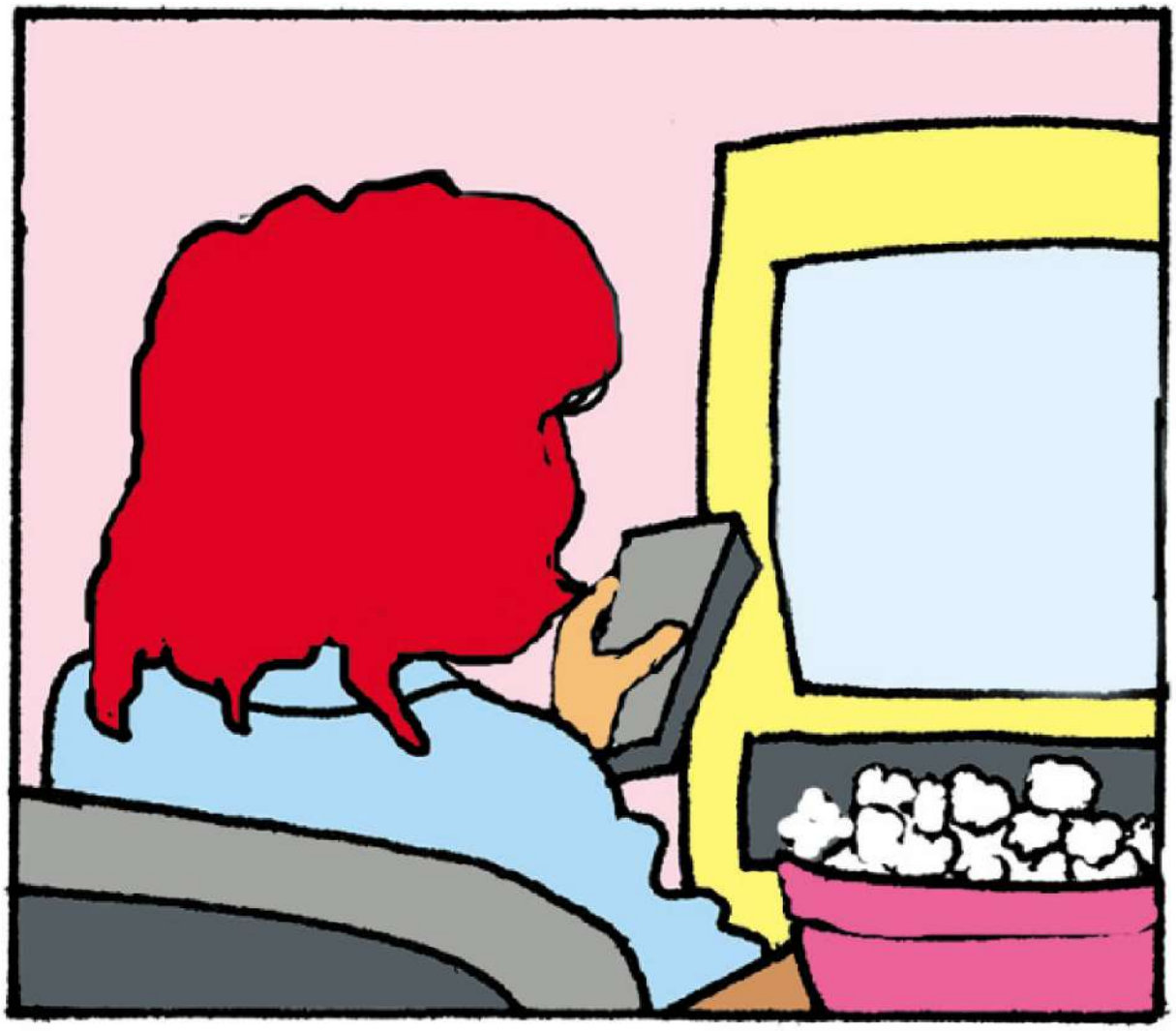


yeni ayakkabı almak

dua etmek/meditasyon yapmak

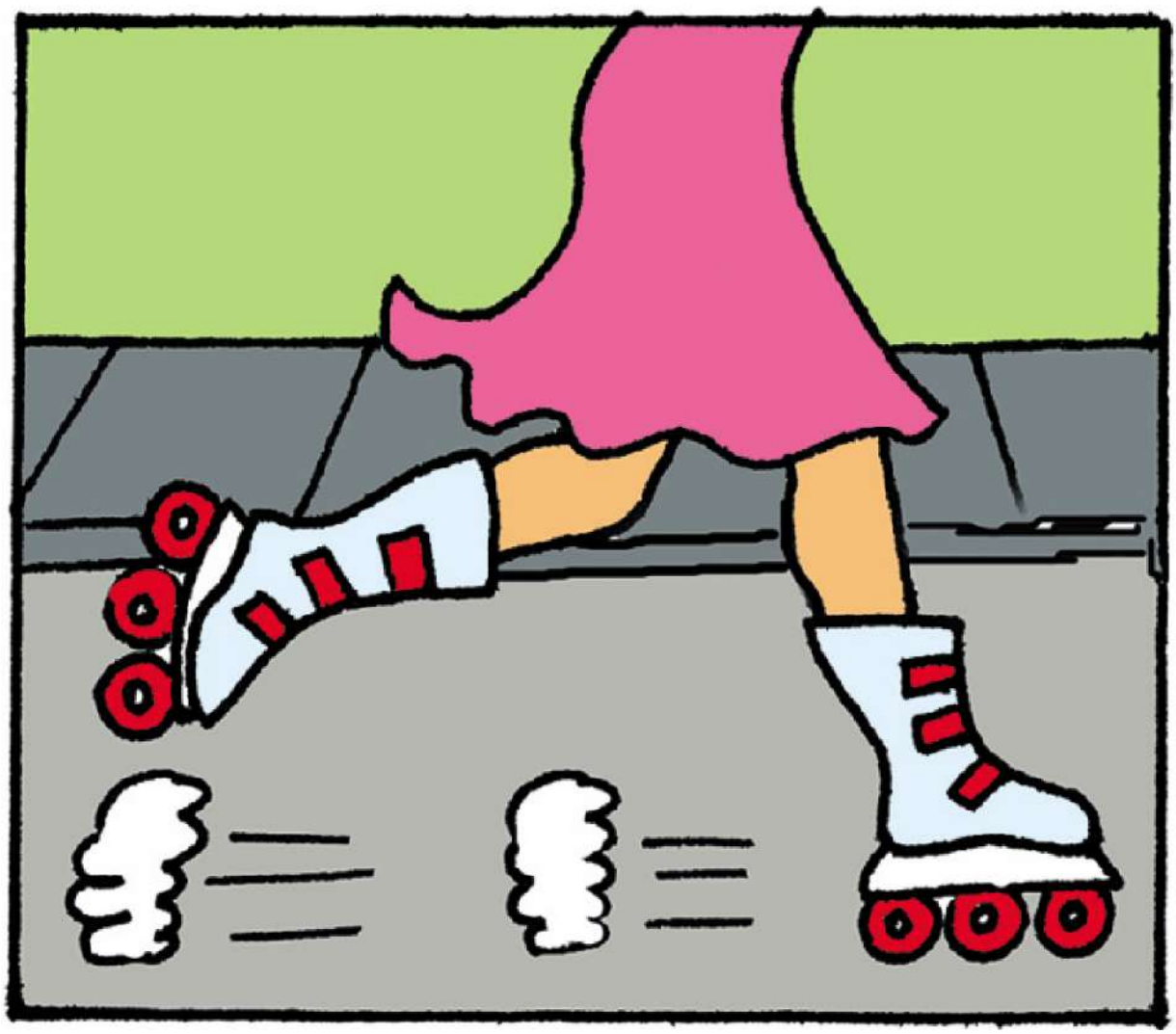
masaj yaptır

bir terapiste görün



TV izle

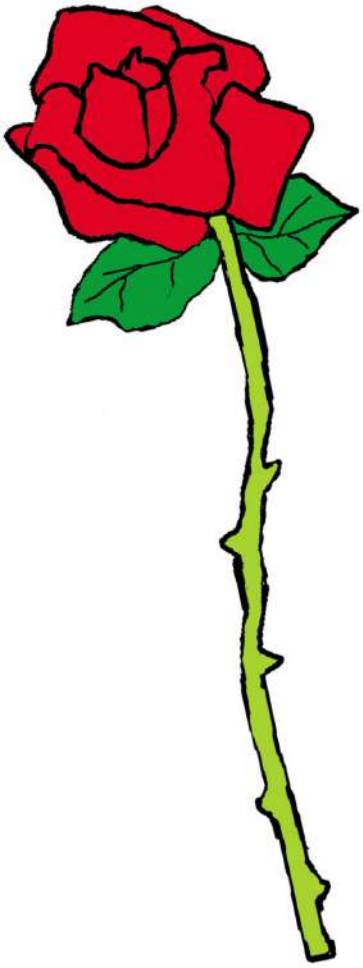
Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com



egzersiz yapmak

Ortağımızın neye ihtiyacı olduğunu bulmanın muazzam görevi,
on iki farklı şeyi anlamakla büyük ölçüde basitleştirilmiştir.
aşk türleri.

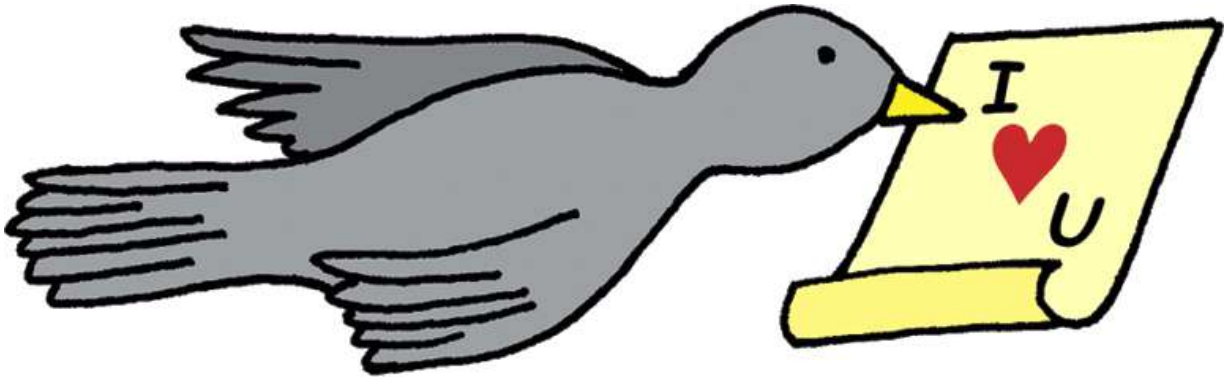
On İki Temel Sevgi İhtiyacı



Mtr ve kadınlar genellikle farklı duygulara sahip olduklarının farkında değiller. ihtiyaçlar. Sonuç olarak, içgüdüsel olarak birbirlerini nasıl destekleyeceklerini bilmiyorlar. Erkekler ilişkilerde genellikle erkeklerin istediğini verirken, kadınlar kadınların istediklerini verir. Her biri yanlışlıkla diğerinin aynı ihtiyaç ve arzulara sahip olduğunu varsayar.

BAKIMA İHTİYACI VAR

GÜVENE İHTİYACI VAR



Wbir erkek, bir kadının duygularına ve içten endişesine ilgi gösterirse iyiliği için sevildiğini ve önemsendiğini hisseder. Bu sevecenlikle ona kendini özel hissettirdiğinde, ilk birincil ihtiyacını karşılamayı başarır. Doğal olarak, ona daha çok güvenmeye başlar ve daha açık ve alıcı hale gelir.

To Bir erkeğe güvenmek, elinden gelenin en iyisini yaptığına ve istediği şeyi istediğine inanmaktır. partneri için en iyisi. Bir kadının tepkileri, erkeğinin yeteneklerine ve niyetlerine dair olumlu bir inancı ortaya koyduğunda, kadının ilk birincil sevgi ihtiyacı karşılanmış olur. Otomatik olarak, onun duygularına ve ihtiyaçlarına karşı daha özenli ve özenlidir.

ANLAMAYA İHTİYACI VAR

KABUL İSTİYOR

Wbir erkek yargılamadan ama bir kadına empatiyle dinler duygularını ifade eder, duyulduğunu ve anlaşıldığını hisseder. Bir kadının duyulma ve anlaşılma ihtiyacı ne kadar çok karşılanırsa, erkeğine ihtiyacı olan kabulü vermesi o kadar kolay olur.

Wbir kadın, onu değiştirmeye çalışmadan bir erkeği sevgiyle kabul eder.
kabul edilmiş hissediyor. Bir erkek kabul edildiğini hissettiğinde, dinlemesi ve ona ihtiyaç duyduğu ve hak ettiği anlayışı vermesi çok daha kolaydır.

SAYGI İHTİYACI VAR

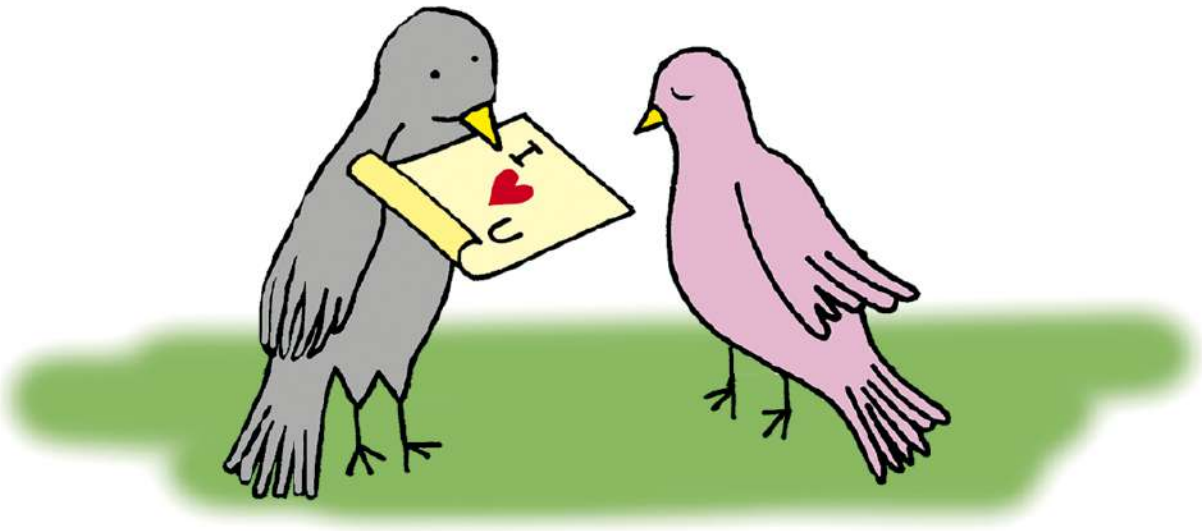
TAKDİRE İHTİYACI VAR

Wbir erkeğin bir kadına haklarını kabul edecek şekilde karşılık vermesi, istekler ve ihtiyaçlar, kendisine saygı duyulduğunu hisseder. Çiçekler ve yıldönümlerini hatırlamak gibi somut ve fiziksel saygı ifadeleri, bir kadının üçüncü birincil sevgi ihtiyacını karşılamak için gereklidir. Saygı duyulduğunu hissettiğinde, erkeğine hak ettiği takdiri vermesi çok daha kolaydır.

Wbir kadın, kişisel fayda ve değer elde ettiğini kabul eder.
bir erkeğin çabalarından ve davranışlarından takdir edildiğini hisseder. Bir adam takdir edildiğinde, çabasının boşa gitmediğini bilir ve bu nedenle daha fazlasını vermeye teşvik edilir. Bir erkek takdir edildiğinde, partnerine daha fazla saygı duyar.

Adanmışlığa İHTİYACI VAR

HAYRANLIK İHTİYACI VAR



Wbir erkek kadının ihtiyaçlarına öncelik verir ve gururla kendisini desteklemek ve yerine getirmek için, dördüncü birincil sevgi ihtiyacı karşılanır. Bir kadın hayran olduğunu hissettiğinde büyür. Bir kadın hayatında bir numara olduğunu hissettiğinde, kolayca ona hayran olur.

JBir kadının bir erkeğin bağlılığını hissetmesi gerektiği gibi, bir erkeğin de birincil ihtiyacı vardır. bir kadının hayranlığını hissetmek. Bir erkeğe hayran olmak, onu merakla, zevkle ve hoşnut bir onayla görmektir. Bir erkek beğenildiğini hissettiğinde, kendisini kadınına adayacak ve ona tapacak kadar güvende hisseder.

ONAYLANMAYA İHTİYACI VAR

ONAYLANMASI GEREKİYOR

Wbir erkek bir kadının duygularına itiraz etmez, onun yerine kabul eder. geçerlilikleri, o gerçekten sevildiğini hissediyor çünkü beşinci birincil ihtiyacı karşılanıyor. (Farklı bir görüşe sahipken onun bakış açısını doğrulayabilir.) Bir erkek bu onaylayıcı tavrı öğrendiğinde, öncelikle ihtiyaç duyduğu onayı alacağından emin olur.

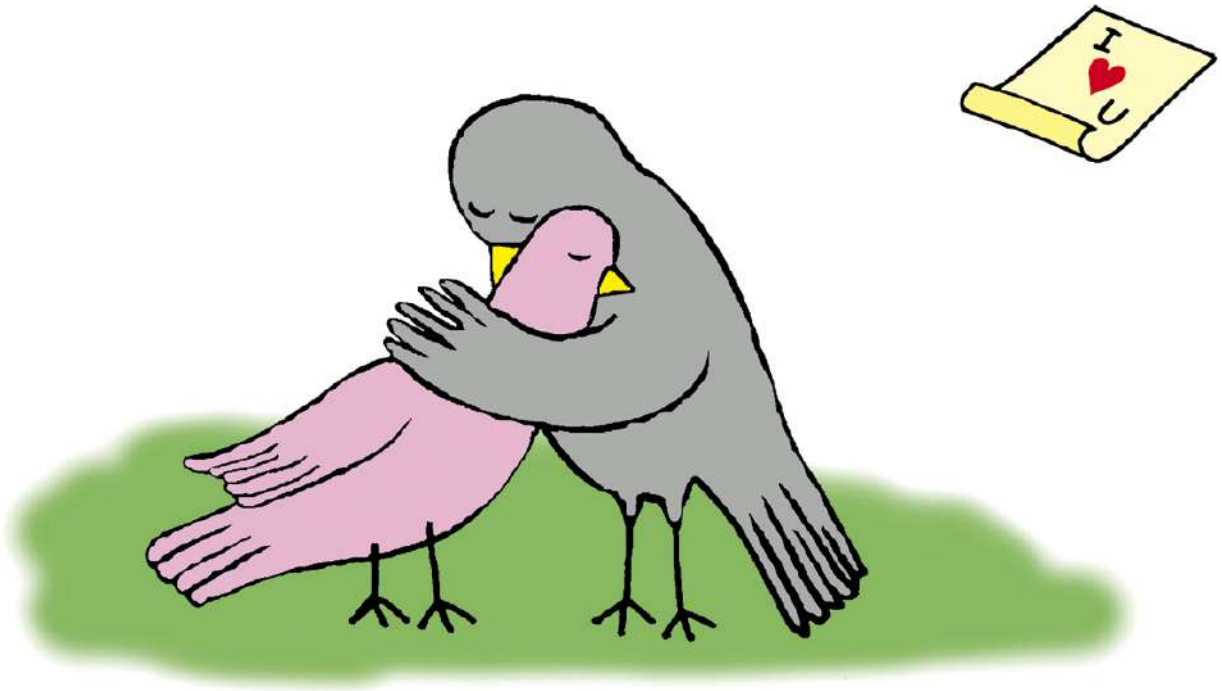
Dİçten içe, her erkek kendi kadınının parlak zırhlı şövalyesi olmak ister. Testlerini geçtiğinin işareti onun onayıdır. (Onay vermek her zaman onunla aynı fikirde olmak anlamına gelmez.) Onaylayıcı bir tutum, yaptığı şeyin arkasındaki iyi nedenleri tanır. İhtiyacı olan onayı aldığında, duygularını doğrulaması daha kolay hale gelir.

GÜVENCİYE İHTİYACI VAR

TEŞVİK EDİLMESİ GEREKİYOR

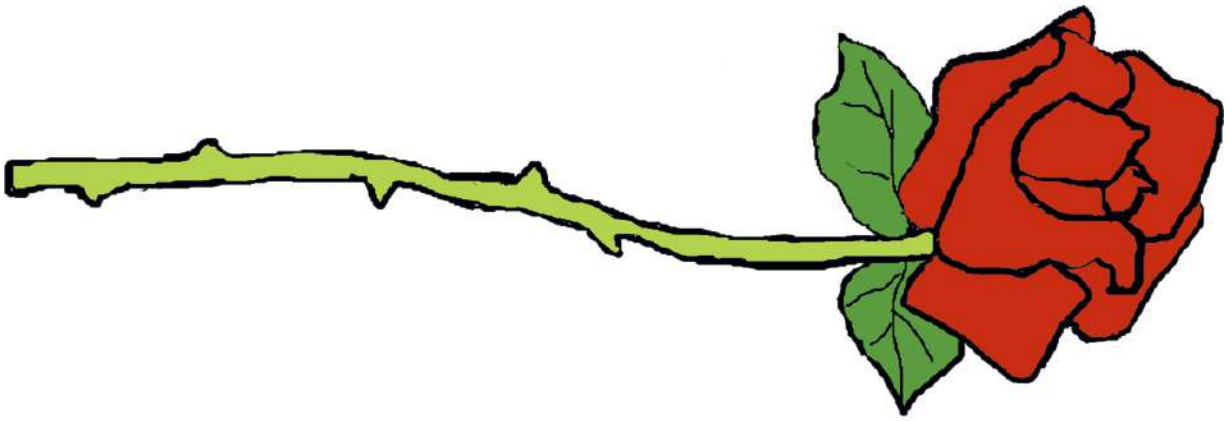
Wbir erkek tekrar tekrar partnerine değer verdiğini ve ona bağlı olduğunu gösterir, güvence altına alınmaya yönelik birincil ihtiyacı karşılanmıştır. Güven verici bir tavır, bir kadına sürekli olarak sevildiğini söyler.

To altıncı birincil sevgi ihtiyacını yerine getirmesi, onu tekrar tekrar güvence altına almayı hatırlaması gerekir.



Bir erkek genellikle bir kadının tüm temel sevgi ihtiyaçlarını karşıladığını ve kadının kendini mutlu ve güvende hissettiğini düşünme hatasına düşer.

sevildiğini o andan itibaren bilmeli.



Aerkeğin öncelikle bir kadın tarafından teşvik edilmesi gerekir. bir kadının cesaret verici tutum, yeteneklerine ve karakterine olan güvenini ifade ederek bir erkeğe umut ve cesaret verir. Bir kadının tutumu güven, kabul, takdir, hayranlık ve onay ifade ettiğinde, erkeği olabileceği her şey olmaya teşvik eder. Cesaretlendirildiğini hissetmek, ona ihtiyacı olan sevgi dolu güvenceyi vermesi için onu motive eder.

Bir erkek bir kadını sevdiğinde, periyodik olarak çekmesi gerekir.
yaklaşmadan önce uzaklaşır.

Erkekler Lastik Bant gibidir

Mtr lastik bantlar gibidir. Uzaklaştıklarında, ancak bu şekilde gerilebilirler. onlar geri dönmeden çok önce. Bir lastik bant, erkek yakınlık döngüsünü anlamak için mükemmel bir metafordur. Bu döngü yaklaşmayı, uzaklaşmayı ve sonra tekrar yaklaşmayı içerir.

Erkekler içgüdüsel olarak bu uzaklaşma dürtüsünü hissederler. Bu bir karar veya seçim değildir. Öyle olur bazen. Bu ne onun suçu ne de onun suçu. Bu doğal bir döngüdür.

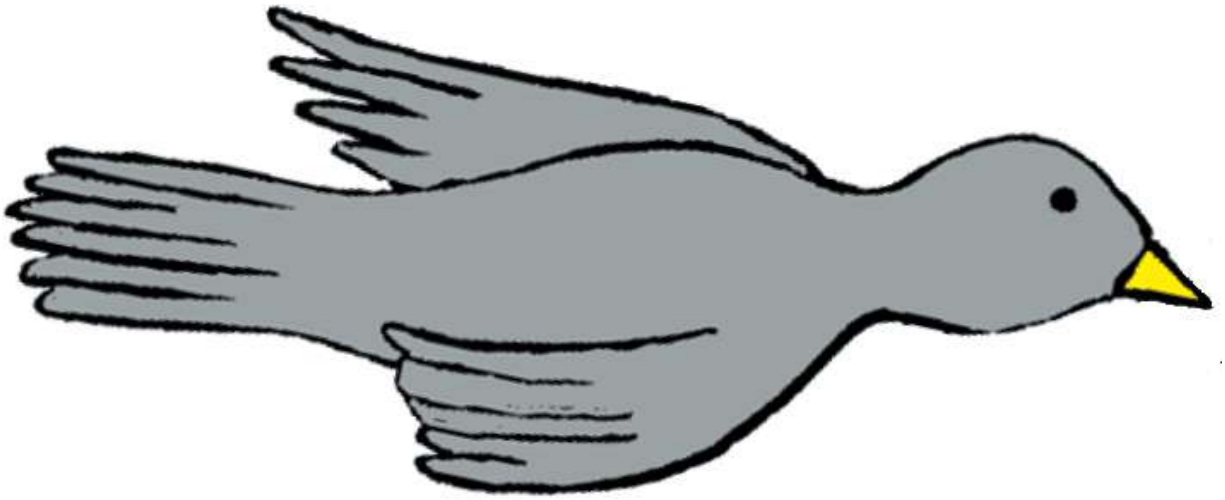
Ainsan, bağımsızlık veya özerklik ihtiyacını karşılamak için uzaklaşır. Ne zaman tamamen gerindi, sonra hemen geri dönecek. Tamamen ayrıldığında, birdenbire sevgi ihtiyacını hissedecektir.

ve tekrar samimiyet. Otomatik olarak, sevgisini vermek ve ihtiyacı olan sevgiyi almak için daha motive olacaktır. Bir erkek geri döndüğünde, uzaklaştığındaki yakınlık derecesi ne olursa olsun ilişkiyi alır. Yeniden tanışmak için bir süreye ihtiyaç duymaz.

Elbette bir erkek reddedildiğini hissederse kendini geri çekebilir, ama kadın yanlış bir şey yapmamış olsa bile kendini geri çekecektir. Onu sevebilir ve ona güvenebilir ve sonra aniden uzaklaşmaya başlar. Gerilmiş bir lastik bant gibi, kendini uzaklaştıracak ve sonra kendi kendine geri dönecek.

Walâmet bir erkeğin uzaklaşmasını yanlış yorumluyor çünkü genellikle bir kadın farklı nedenlerle çekilir. Duygularını anlayacağına güvenmediğinde, incindiğinde ve tekrar incinmekten korktuğunda ya da yanlış bir şey yapıp onu hayal kırıklığına uğrattığında geri çekilir.

Bir erkek, yakınlık ve özerkliğe ihtiyaç duyma arasında otomatik olarak geçiş yapar.



Venüslülerin Marslıların Doğal Yakınlığını Engellemesinin İki Yolu

Döngü

1. Uzaklaştığında onu kovalamak.

kovalama davranışı

- Uzaklaştığında, fiziksel olarak onu takip eder. Başka bir odaya girebilir ve onu takip eder.
- Uzaklaştığında, duygusal olarak onu takip eder. Onun için endişeleniyor. Kendini daha iyi hissetmesine yardım etmek istiyor. Onun için üzülüyor.
- Yalnız kalma ihtiyacını onaylamıyor.
- Uzaklaştığında özlemle veya incinmiş görünüyor.
- “Bana nasıl böyle davranırsın?” gibi suçluluk uyandıran sorular sorarak onu geri çekmeye çalışabilir. veya “Senin sorunun ne?” ya da “Çekerken ne kadar acıttığının farkında değil misin?”

- Aşırı uzlaşmacı olur. Mükemmel olmaya çalışıyor, böylece asla uzaklaşmak için bir nedeni olmayacak. Benlik duygusundan vazgeçer ve onun istediğini düşündüğü şey olmaya çalışır.

2. Çektiği için cezalandırmak.

Bir adam uzaklaştığı için cezalandırıldığında, bir daha yapmaktan korkabilir. Bu korku olabilir gelecekte uzaklaşmasını engelle. Doğal döngüsü daha sonra bozulur.

Cezalandırma Davranışı

- Onu tekrar arzulamaya başladığında, onu reddeder.

- Döndüğünde mutsuzdur ve onu suçlar. Onaylamadığını kelimelerle, ses tonuyla ve partnerine yaralı bir şekilde bakarak ifade eder.
- Döndüğünde, duygularını açmayı ve paylaşmayı reddediyor. Üşüyor ve açıp konuşmadığı için ona içerliyor.
- Gerçekten umursadığına güvenmeyi bırakır ve ona dinleme ve "iyi" adam olma şansı vermeyerek onu cezalandırır.

HER KADININ ERKEKLER HAKKINDA BİLMESİ GEREKENLER

Bir erkeğin uzaklaşma fırsatı yoksa, yakın olmak için güçlü arzusunu hissetme şansı asla olmaz. Kadınların, sürekli yakınlıkta ısrar ederlerse... veya partnerleri uzaklaştığında "peşinden koşarlarsa", o zaman neredeyse her zaman deneyeceğini anlamaları önemlidir. kaçmak ve kendini uzaklaştırmak; asla hissetme şansı bulamayacak aşk için kendi tutkulu özlemi.

BİLGE MARTYAN

Mtr genellikle nasıl aniden uzaklaştıklarını ve sonra daha sonra geri dönüş kadınları etkiler. Kadınların kendi yakınlık döngüsünden nasıl etkilendiklerine dair bu yeni anlayışla bir erkek, bir kadın konuşurken içtenlikle dinlemenin önemini anlayabilir. Onunla ilgilendiğine ve umursadığına dair güvence verilmesi ihtiyacını anlıyor ve saygı duyuyor. Ne zaman geri çekilmesi gerekmese, bilge adam konuşmayı başlatmak için zaman ayırır.

BİLGE VENÜSYEN

To bir sohbet başlatmak akıllı kadın bir erkekten talepte bulunmamayı öğrenir. konuşur ama onu gerçekten dinlemesini ister. Yavaş yavaş açılacağına inanıyor. Onu cezalandırmaz veya peşinden koşmaz. Bazen samimi duygularının uzaklaşma ihtiyacını tetiklediğini, diğer zamanlarda (geri dönüş yolundayken) onun samimi hislerini oldukça iyi duyabildiğini anlıyor.

İlişkilerde erkekler geri çekilir ve sonra yakınlaşır, kadınlar ise kendilerini sevme ve sevme yeteneklerinde yükselir ve düşerler.
diğerleri.

Kadınlar Dalgalar gibidir

Wsevildiğini hissettiğinde, benlik saygısı bir dalga hareketiyle yükselir ve düşer. Kendini gerçekten iyi hissettiğinde zirveye ulaşır, ama sonra aniden ruh hali değişebilir ve dalgası çöker. Bu çökme geçicidir. Dibe ulaştıktan sonra aniden ruh hali değişecek ve kendini tekrar iyi hissedecek. Otomatik olarak, dalgası tekrar yükselmeye başlar.

WBir kadının dalgası yükseldiğinde, ona çok fazla sevgisi olduğunu hisseder. verir, ama düştüğünde içindeki boşluğu hisseder ve sevgiyle doldurulması gerekir. Bu dibe vurma zamanı, duygusal bir ev temizliği zamanıdır.

benf herhangi bir olumsuz duyguyu bastırmış ya da olmak için kendini reddetmiştir. dalgasının yükselişinde daha sevecen, sonra düşüşte bu olumsuz duyguları ve karşılanmamış ihtiyaçları deneyimlemeye başlar. Bu durgunluk döneminde özellikle sorunlar hakkında konuşmaya, duyulmaya ve anlaşılmaya ihtiyaç duyar.

Bu deneyim karanlık bir kuyuya inmek gibidir. Bir kadın kendi "kuyusuna" girdiğinde, bilinçli olarak bilinçsiz benliğine dalar. O

aniden bir dizi açıklanamayan duygu ve belirsiz duygu yaşayabilir. Ama dibe ulaştıktan kısa bir süre sonra sevildiğini ve desteklendiğini hissederse, otomatik olarak daha iyi hissetmeye başlayacaktır. Aniden çökmüş olabileceği gibi, otomatik olarak ayağa kalkacak ve yeniden sevgi yayacaktır.
onun ilişkileri.

DALGA ÇIKARSA

Aadam, ani ruh hali değişikliğinin yalnızca
davranış. Mutlu olduğunda övgü alıyor, ama mutsuz olduğunda da kendini sorumlu hissediyor. İşleri nasıl daha iyi hale getireceğini bilmediği için son derece hüsrana uğramış hissedebilir. Bir dakika mutlu görünüyor ve bu yüzden iyi bir iş çıkardığına inanıyor ve bir sonraki dakika mutsuz. Çok iyi yaptığını düşündüğü için şok oldu.

DÜZELTMEYE ÇALIŞMAYIN

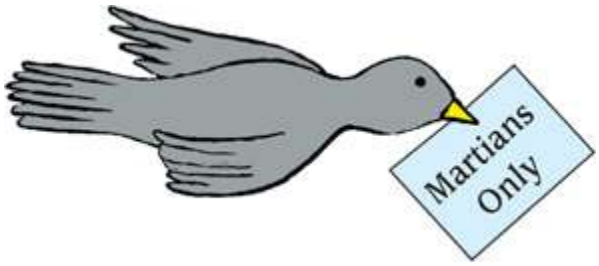
TBir kadının aşağı inerken ihtiyacı olan son şey birisi
ona neden düşmemesi gerektiğini anlatıyor. Düşerken yanında olacak, duygularını paylaşırken onu dinleyecek ve yaşadıklarını empati kuracak birine ihtiyacı var. Bir erkek tam olarak anlayamasa bile, her seferinde sevgisini, sabrını ve anlayışını sunarak onu desteklemekte daha iyi olabilir.

Akadının kuyuya girmesi erkeğin suçu değildir. Destekleyerek, olmasını engelleyemez, ancak bu zor zamanlarda ona yardım edebilir.

Akadın, kendi içinde kendi kendine ayağa kalkabilme yeteneğine sahiptir. dibe vurmuştur. Bir erkeğin onu düzeltmesi gerekmez. Kırık değil, sadece sevgisine, sabrına ve anlayışına ihtiyacı var.

Aerkeğin sevgisi ve desteği bir kadının sorunlarını çözemez. Onun aşkı, ancak kuyusunun derinliklerine inmesini güvenli hale getirebilir. Bir kadının her zaman mükemmel bir şekilde sevgi dolu olmasını beklemek saflıktır. Sorunların tekrar tekrar ortaya çıkmasını bekleyebilir. Her seferinde, onu desteklemekte daha iyi olabilir.

İHTİYACINIZ OLDUĞUNDA ONU DESTEKLEMENİN ÜÇ YOLU ÇEKİN



1. Sınırlamalarınızı kabul edin

Çekip gitmen gerektiğini ve verecek hiçbir şeyin olmadığını kabul et. Ne kadar sevecen olmak istesen de dikkatle dinleyemezsin. Yapamadığınız zaman dinlemeye çalışmayın.

2. Acısını anlayın

Şu anda verebileceğinden daha fazlasına ihtiyacı var. Onun acısı geçerlidir. Daha fazlasına ihtiyaç duyduğu veya incindiği için hatalı olduğunu hissettirmeyin. Senin sevgine ihtiyacı olduğunda terk edilmek acı veriyor.

Boşluğa ihtiyaç duymakta haksız değilsin ve o da bunu istemekte haksız değil. yakın ol.

3. Tartışmaktan kaçının, güven verin

Onun incindiğini anlayarak, ona acı içinde olduğu için yanıldığını hissettirmeyeceksin. Onun ihtiyacı olan desteği veremeseniz de,

tartışarak durumu daha da kötüleştirir. Ona geri döneceğine dair güvence ver, o zaman ona hak ettiği desteği verebileceksin.

Bir kadının çok fazla verme eğilimi, sevilmeye layık olduğunu hatırladıkça rahatlatır. Onu kazanmak zorunda değil. Rahatlayabilir, verebilir

daha az ve daha fazlasını alın.

O bunu hak ediyor.

---

benkadın mutsuz olduğunda desteklenmiyor, o zaman asla gerçekten mutlu ol. Gerçekten mutlu olmak, duyguları serbest bırakmak, iyileştirmek ve arındırmak için kuyuya dalmayı gerektirir. Bu doğal ve sağlıklı bir süreçtir.

Erkekler, kadınların nasıl dalgalar gibi olduğunu anlayarak, partnerlerini nasıl destekleyeceklerini ve onlara hak ettikleri sevgiyi nasıl vereceklerini öğrenebilirler.

Kadınlar hissettiklerinde motive olurlar ve güçlenirler.
aziz.

Venüs'te Büyük Puan Kazanmanın Yirmi Beş Yolu

1.Onu çiçeklerle şaşırtın.

2.Sorunlarını çözme isteğine karşı koyun.

3.Geç kalacağın zaman onu ara.

4.Sizinle televizyon izlerken sörf yapmayın.

5.Kısa romantik kaçamaklar yapın.

6.Arabasını yıkayın.

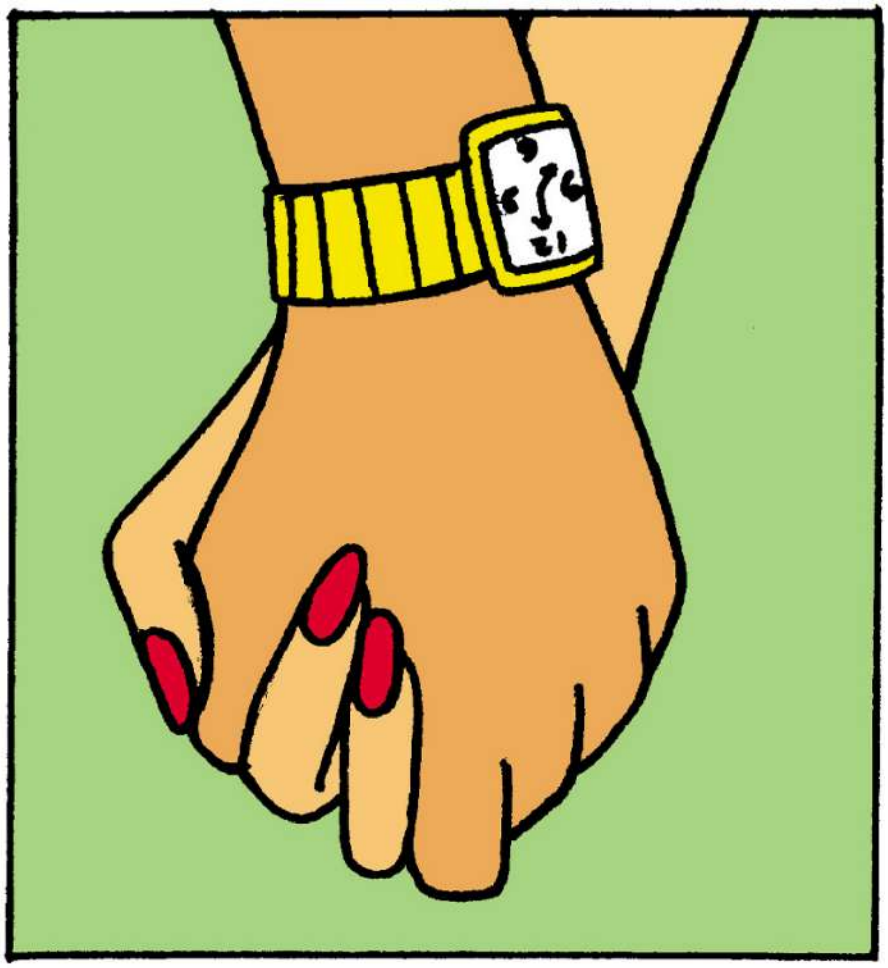
7.Aynı anda yatağa girin.

8.Toplum içinde ona diğerlerinden daha fazla dikkat edin.

9.Uzaktayken onu ne kadar özlediğini söyle.

10. Ona ilk tanıştığınız zamanki gibi davranın.

11. Doğum gününü asla unutma.



12. El ele tutuşurken elinizin gevşemesine izin vermeyin.

13. Yeni görünümüne iltifat edin.

14. Onu gördüğünüzde, başka bir şey yapmadan önce ona sarılın.

15. Birkaç gün önceden bir tarih planlayın.

16. Yorgun olduğunda ona yardım etmeyi teklif edin.

17. Dinleme alıştırması yapın ve sorular sorun.

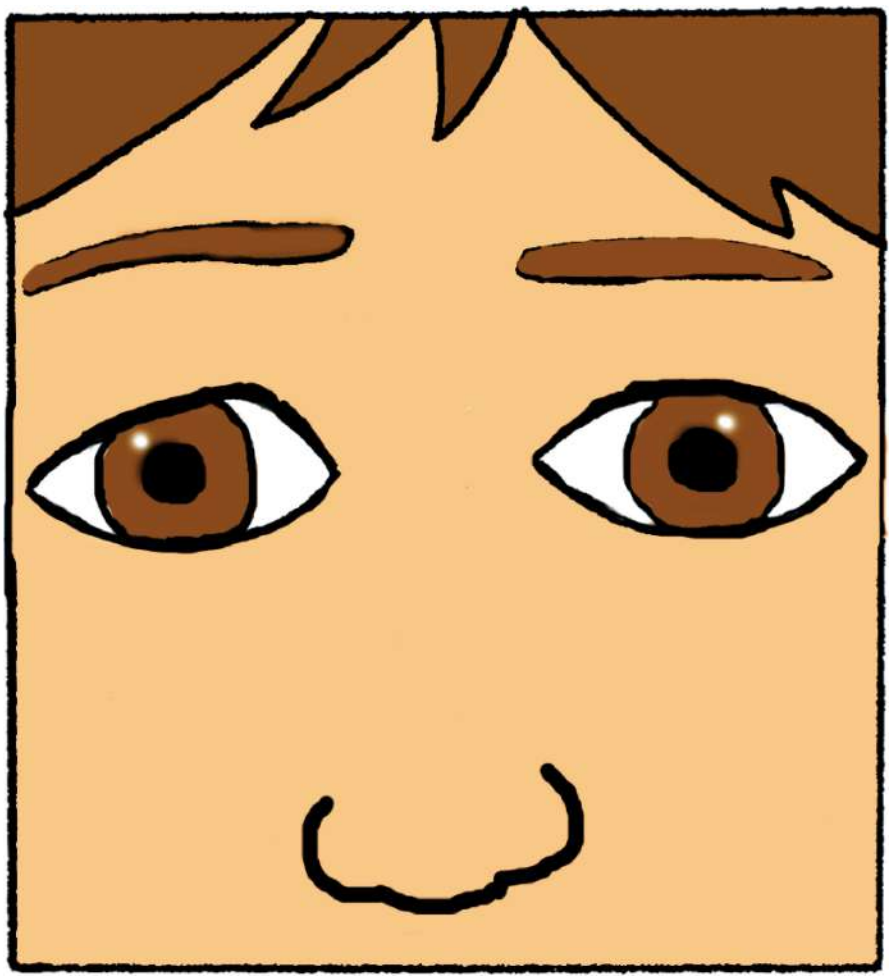
18. Yeni bir restoran önerin.

19. Onun için kapıyı aç.

20. Birine sinirlendiğinde onun tarafını tut.

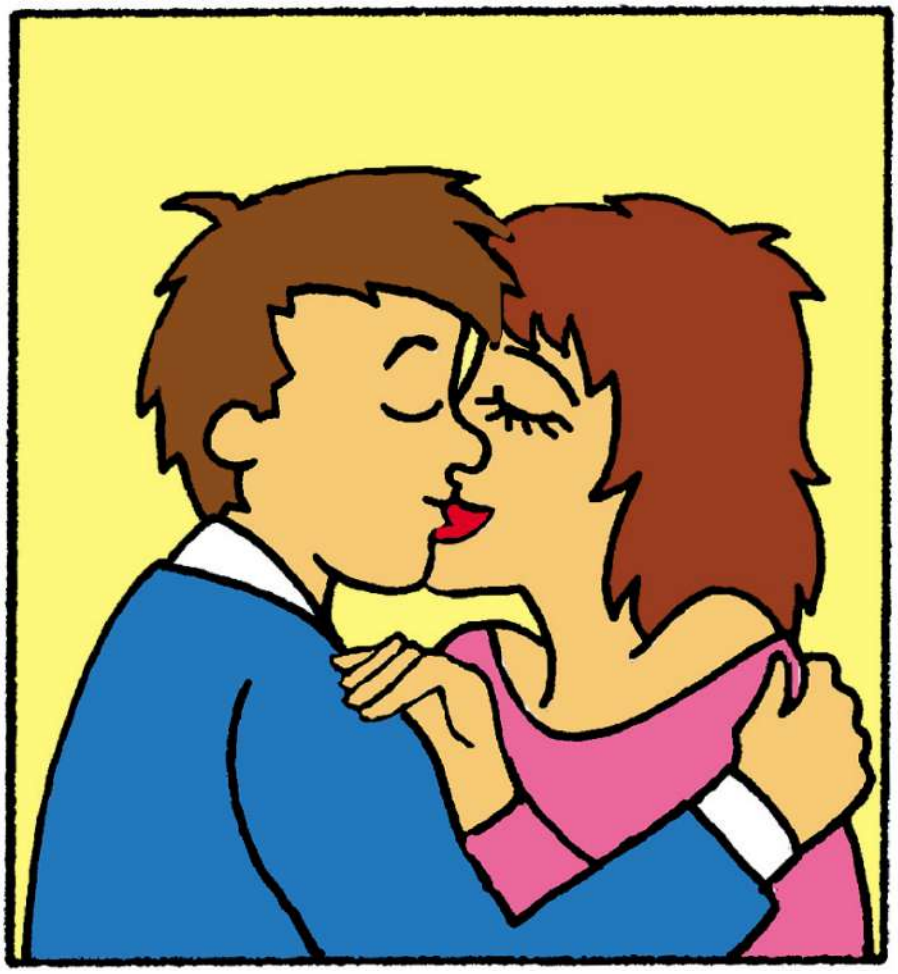
21. Ne zaman “uzaklaşmanız” gerekiyorsa, geri döneceğinizi ona bildirin.

22. Ona nasıl hissettiğini sorun.



23. Dinlerken göz teması kurun.

24. Hediyelerini küçük bir kutu şeker veya parfüm gibi getirin.



25. Ayrılırken ona bir öpücük ver ve veda et.

Erkekler ihtiyaç duyduklarında motive olurlar ve güçlenirler.

Mars'ta Büyük Puan Kazanmanın Yirmi Beş Yolu

Turn left at the stop sign, go three miles and bear right. Reduce speed to twenty-five and, honey, sit up! You're all slouched over.

1.Yönlendirme veya istenmeyen tavsiye vermeyin.

2.Onu görmekten mutlu ol.

3.Mümkün olduğunda, “Bu mantıklı” veya “Haklısın” demesini sağlayın.

4.Zekasına hayret edin.

5.Onu reddetme.

6.Seni hayal kırıklığına uğratırsa, onu cezalandırma.

7.Talepte bulunmadan destek isteyin.

8.Arabasının keyfini çıkarın ve ona hayran kalın.

9.Kapıya geldiğinizde yavaşlayın ki açabilsin ve ardından "teşekkür ederim" deyin.

10. Onunla seks yapmaktan gerçekten zevk alın.

11. Kusurları kabul etme alıştırması yapın.

12. Kavga etmek yerine, her şeyi düşünmek için biraz zaman ayırın.

13. Onu takdir et.

14. Gücüne ve yeteneğine hayran kalın.

15. Hata yaptığında “Sana söylemiştim” deme.

16. Anahtarını unutursa gözlerini devirme.

17. Fikrini sor.

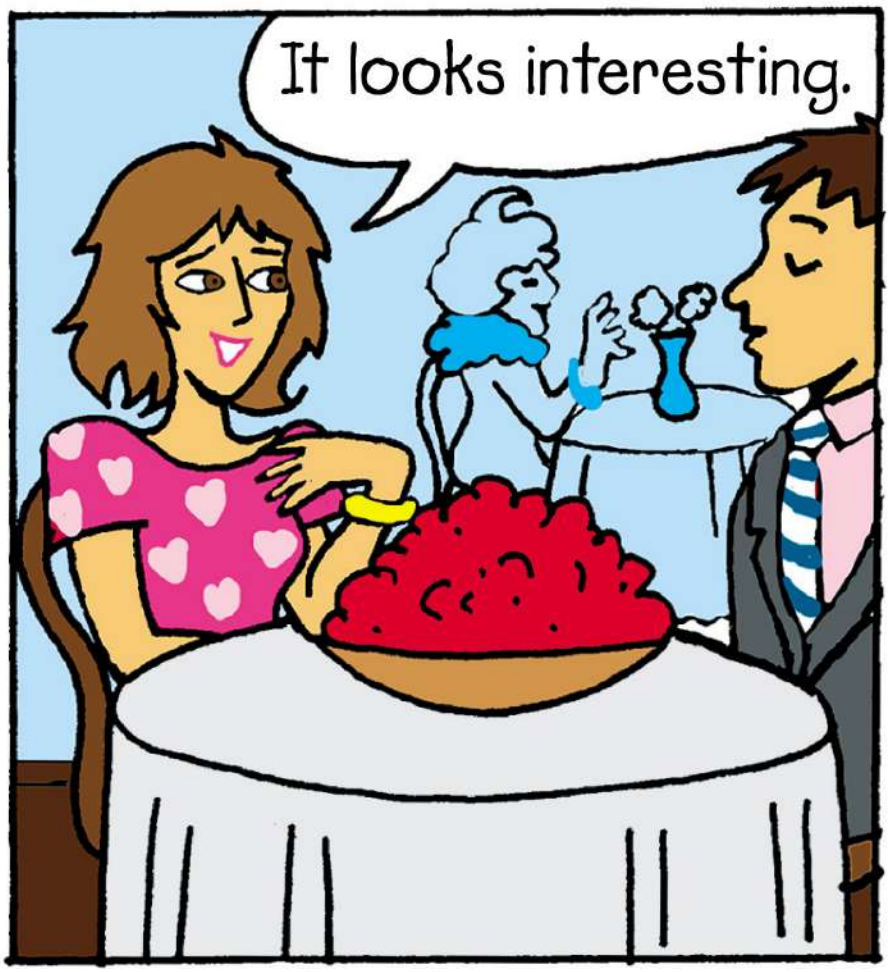
18. Mağarasına girdiğinde onu suçlu hissettirmeyin.

19. Mağarasından çıktığında, onu görmekten mutlu olun.

20. Yapmasını istediğiniz bir şeye “hayır” derse, elinden gelse yapacağına güvenin.

21. Şakalarına gülün.

22. Hatalı olduğunuzda özür dileyin.



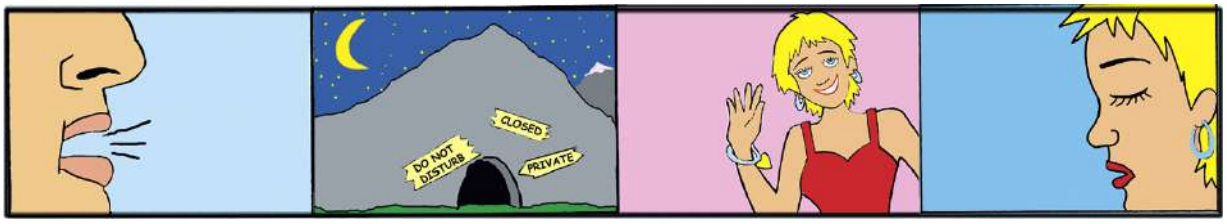
23. Seçtiği bir restoran hakkında hoşlanmadığınızı ifade ederken dikkatli olun.

24. Kaybolduğunda, durumun iyiliğini görün.

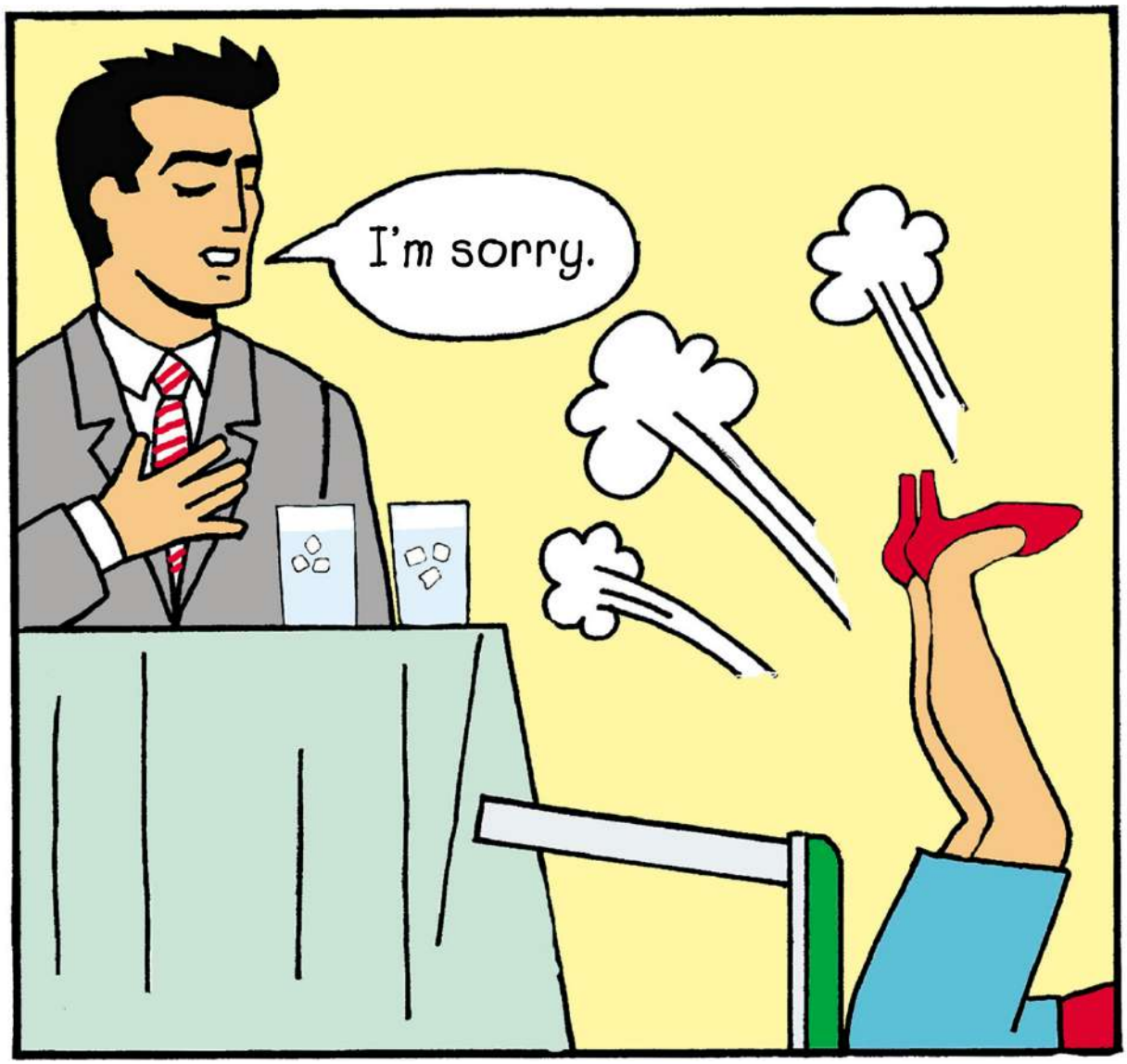
25. Her zaman ona veda öpücüğü vermeyi unutmayın.

Nasıl ki iletişim bir ilişkideki en önemli unsursa, tartışmalar da en yıkıcı unsur olabilir.

Argümanlar Zarar Verebilir



Ösevgi dolu ilişkilerimizdeki en zor zorluklardan biri üstesinden gelmektir. farklılıklar ve anlaşmazlıklar. Çoğu zaman, çiftler anlaşamadığında, tartışmaları tartışmalara ve daha sonra fazla uyarı olmadan kavgalara dönüşebilir. Aniden sevgiyle konuşmayı bırakırlar ve otomatik olarak birbirlerini incitmeye başlarlar: suçlama, şikayet etme, suçlama, talep etme, gücenme ve şüphe etme. Her zaman anlaşmazlıklar olacaktır, ancak bunları çözmenin olumlu bir yolunu öğrenebiliriz.



Erkekler nadiren "Özür dilerim" derler çünkü Mars'ta bu, yanlış bir şey yaptığınız anlamına gelir.

Walâmet, ancak, "Ne yaptığınızı umursuyorum" demenin bir yolu olarak "özür dilerim" deyin.

hissediyorlar." Yanlış bir şey yaptıkları için özür diledikleri anlamına gelmez. Nadiren "Üzgünüm" diyen erkekler, Venüs dilinin bu yönünü kullanmayı öğrenerek harikalar yaratabilirler. Bir tartışmayı rayından çıkarmanın en kolay yolu "Üzgünüm" demek.

Wkadın ve erkeğin nasıl farklı olduğunu anlamak çok kolay sadece ortaklarımıza değil, kendimize de zarar veren tartışmalara girmek. Tartışmalardan kaçınmanın sırrı sevgi dolu ve saygılı iletişimdir.

Farklılıklar ve anlaşmazlıklar, onları nasıl ilettiğimiz kadar zarar vermez. İdeal olarak, bir argümanın incitici olması gerekmez; bunun yerine, farklılıklarımızı ve anlaşmazlıklarımızı ifade eden ilgi çekici bir sohbet olabilir.

AĞRIDAN KAÇINMAK İÇİN DÖRT F

Tİşte bireylerin incinmekten kaçınmak için aldıkları dört tavır argümanlar. Bu duruşların her biri kısa vadede kazanç sağlar, ancak uzun vadede hepsi ters etki yapar.

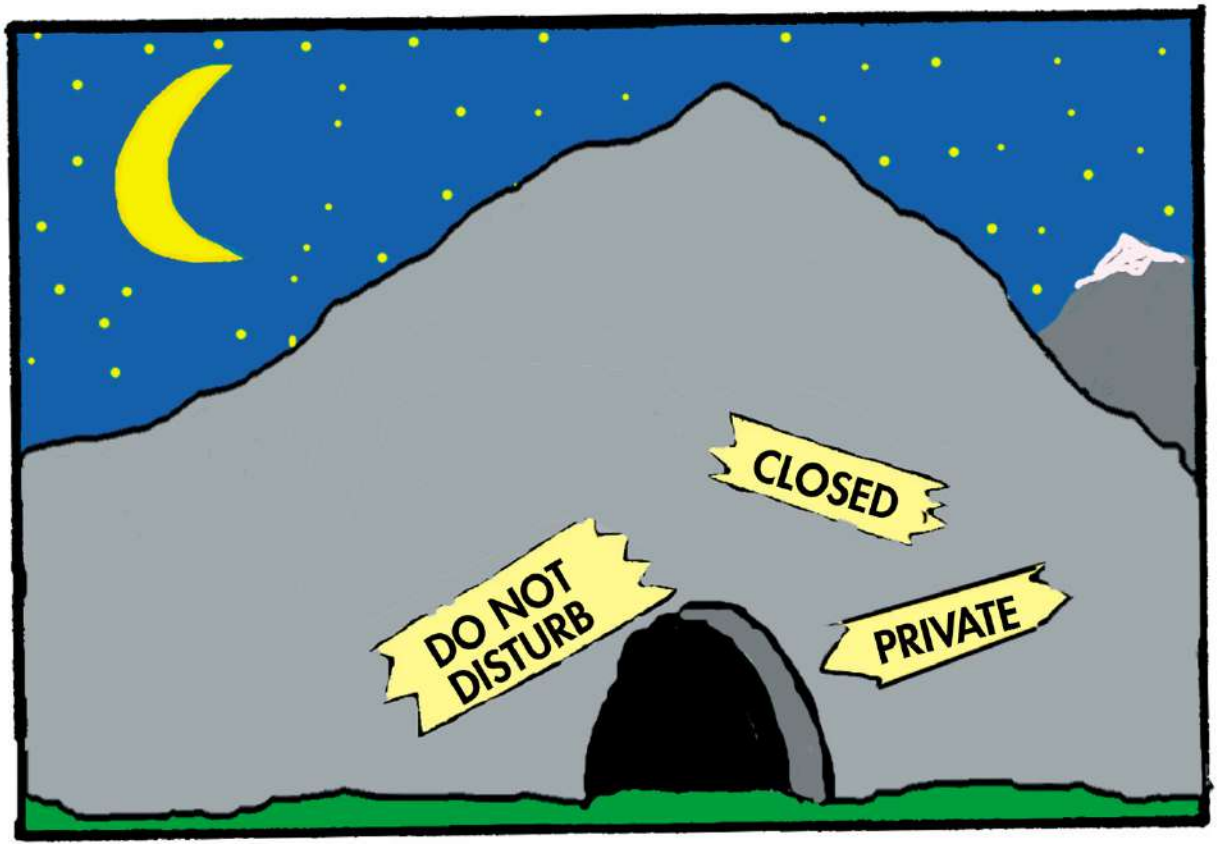
1. MÜCADELE

Bu duruş kesinlikle Mars'tan geliyor. Bir konuşma sevgisiz hale geldiğinde, birçok Marslı saldırgan bir duruşa geçer. Sloganları “en iyi savunma güçlü bir hücumdur”.
Suçlayarak, yargılayarak, eleştirerek ve partnerlerini yanlış gibi göstererek saldırıya geçerler. Partnerleri geri adım attığında kazandıklarını zannederler ama gerçekte kaybetmişlerdir.

Gözdağı her zaman bir ilişkiye olan güveni zayıflatır.

2. UÇUŞ

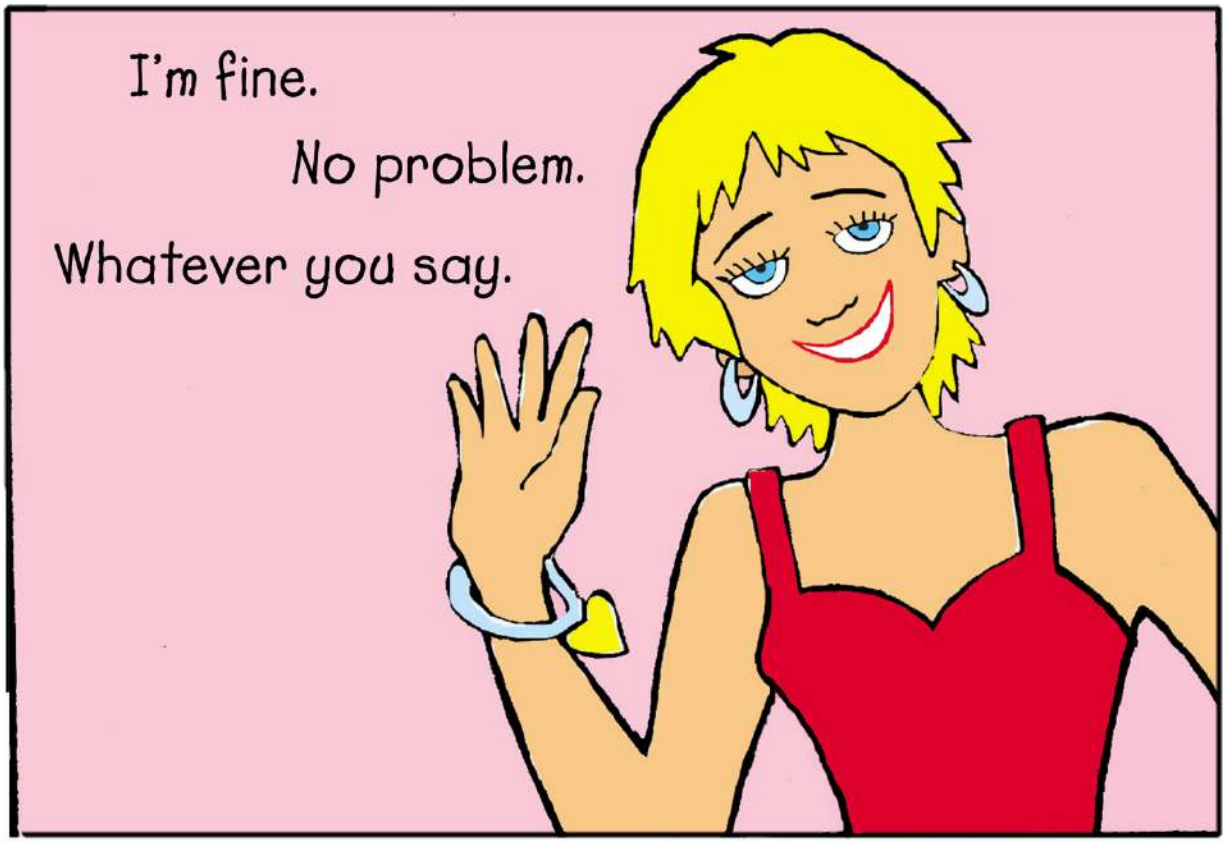
Bu duruş da Mars'tan geliyor. Marslılar, yüzleşmekten kaçınmak için mağaralarına çekilip asla dışarı çıkmayabilirler. Bu soğuk savaş gibidir. Konuşmayı reddediyorlar ve hiçbir şey çözülmüyor. Bu Marslılar yüzleşmeyi sevmezler ve alçakgönüllü olmayı ve tartışmaya neden olabilecek herhangi bir konu hakkında konuşmaktan kaçınmayı tercih ederler.



3. SAHTE

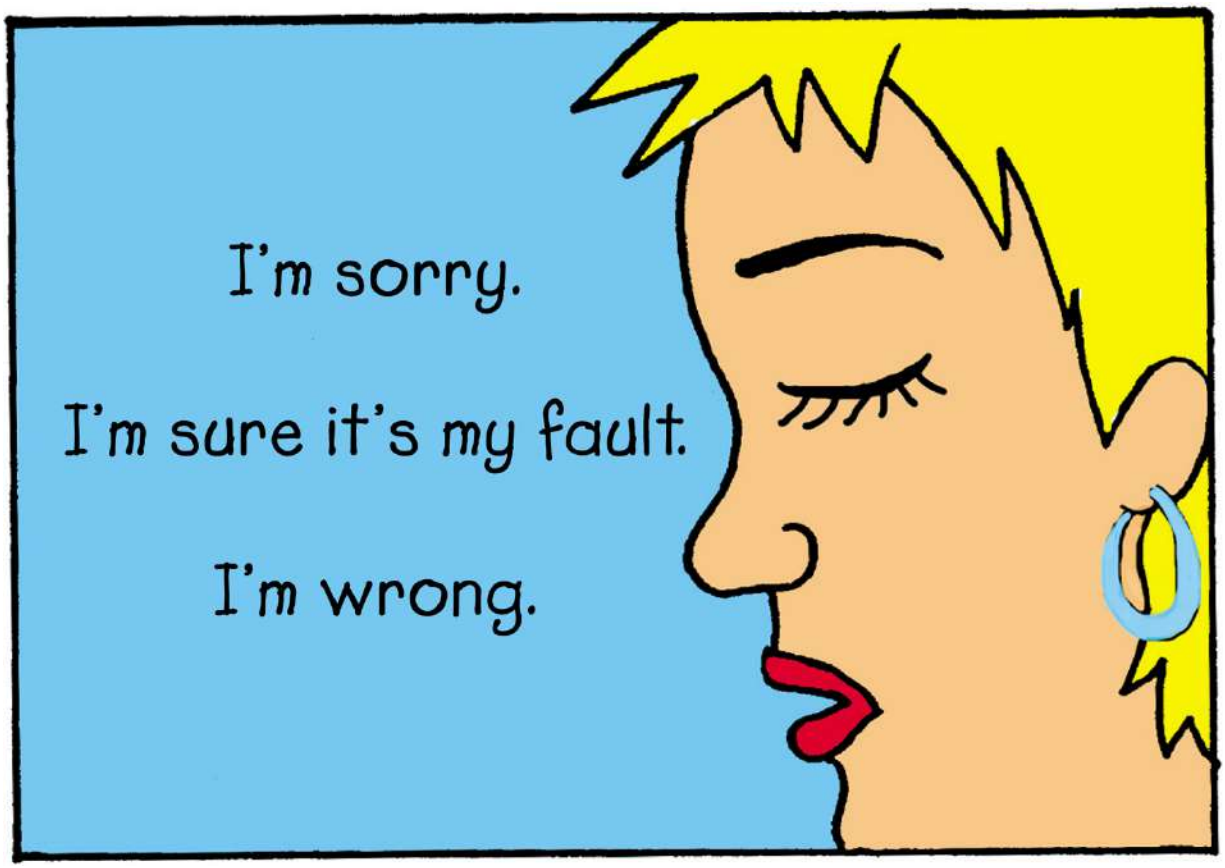
Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

Bu duruş Venüs'ten geliyor. Bir çatışmada incinmekten kaçınmak için, birçok Venüslü hiçbir sorun yokmuş gibi davranır. Yüzüne bir gülümseme koyuyor ve her şeyden çok hoş ve mutlu görünüyor. Ancak zamanla, bu kadınlar giderek kırgın hale gelirler. Bu kırgınlık, sevginin doğal ifadesini engeller.



4. KATLAMA

Bu duruş da Venüs'ten geliyor. Venüslü tartışmak yerine pes eder. Suçu üstlenecek ve eşini üzen her şeyin sorumluluğunu üstlenecektir. Kısa vadede destekleyici görünüyor ama sonunda kendini kaybediyor.



benYukarıdaki dört durumun her birinde niyetimiz kendimizi korumaktır. incinmek. Ne yazık ki, çalışmıyor. İşe yarayan, argümanları belirlemek ve durdurmaktır. Sakinleşmek için bir mola verin ve sonra geri gelip tekrar konuşun. Karşı cinse karşı artan bir anlayış ve saygı ile iletişim kurma alıştırması yapın ve yavaş yavaş tartışmalardan ve kavgalardan kaçınmayı öğreneceksiniz.

Venüslülerin Tartıştıkları Nedenler

- "Duygularımın önemini küçümsemesi hoşuma gitmiyor."
- "İstediğim şeyleri yapmayı unutmasından hoşlanmıyorum ve sonra bir dırdır gibi konuşuyorum."
- "Sesini yükseltmesi ya da neden haklı olduğuna dair listeler yapması hoşuma gitmiyor."

- “Sorularıma veya yorumlarıma cevap vermemesi hoşuma gitmiyor.”
- "Neden incinmemem, endişelenmemem ya da sinirlenmemem gerektiğini açıklamasından hoşlanmıyorum."

Marslıların Tartıştıkları Nedenler

- “Yaptığım ya da yapmadığım en küçük şeyler için üzülmesinden hoşlanmıyorum.”
- “Bana işleri nasıl yapmam gerektiğini söylemesinden hoşlanmıyorum.”
- "Mutsuzluğu için beni suçlamasından hoşlanmıyorum."
- “Yanlış gidebilecek her şey için endişelenmesinden hoşlanmıyorum.”
- "Aklını okumamı beklemesinden hoşlanmıyorum."

Erkekler bir hata yaptıklarında veya üzüldüklerinde tartışmaya daha yatkındırlar.
sevdikleri kadın.

Kadınlar bilmeden tartışmaya başladıklarında doğrudan olmayarak tartışmaya başlarlar.
duygularını paylaşırlar.

Bir erkeği güçlendirmenin sırrı onu asla değiştirmeye çalışmamaktır ya da onu iyileştir.

Bir Adamı Değiştirmeye Çalışmaktan Nasıl Vazgeçilir

Ainsan kusurları ne olursa olsun kabul edilmelidir. kabul etmek kişinin kusurları kolay değildir, özellikle nasıl daha iyi olabileceğini gördüğümüzde. Bununla birlikte, büyümesine yardımcı olmanın en iyi yolunun onu herhangi bir şekilde değiştirmeye çalışmaktan vazgeçmek olduğunu anladığımızda, daha kolay hale gelir.

BİRİ DEĞİŞTİRMEYE ÇALIŞMAKTAN NASIL VAZGEÇİLİR ALTI İPUCU

ADAM

Tavsiye edilmez

Önerilen

1. Üzgün olduğunda çok fazla soru sormayın.

Sizinle bunun hakkında konuşmak istemediği sürece üzgün olduğunu görmezden gelin.
Konuşmaya davet olarak başlangıçta biraz endişe gösterin, ancak çok fazla değil.

Tavsiye edilmez

Önerilen

2. Tavsiyenizi isteyinceye kadar bekleyin.

Sabırlı olun ve öğrenmesi gerekenleri kendi başına öğreneceğine güvenin. İstenmeyen tavsiyelerde bulunduğunuzda, kendisine güvenilmediğini, kontrol edildiğini veya reddedildiğini hissedebilir.

Tavsiye edilmez

Önerilen

3. Kusurları kabul etme alıştırması yapın.

Duygularını mükemmellikten daha önemli hale getirin. Ona ders vermemeye veya düzeltmemeye çalışın.

Tavsiye edilmez

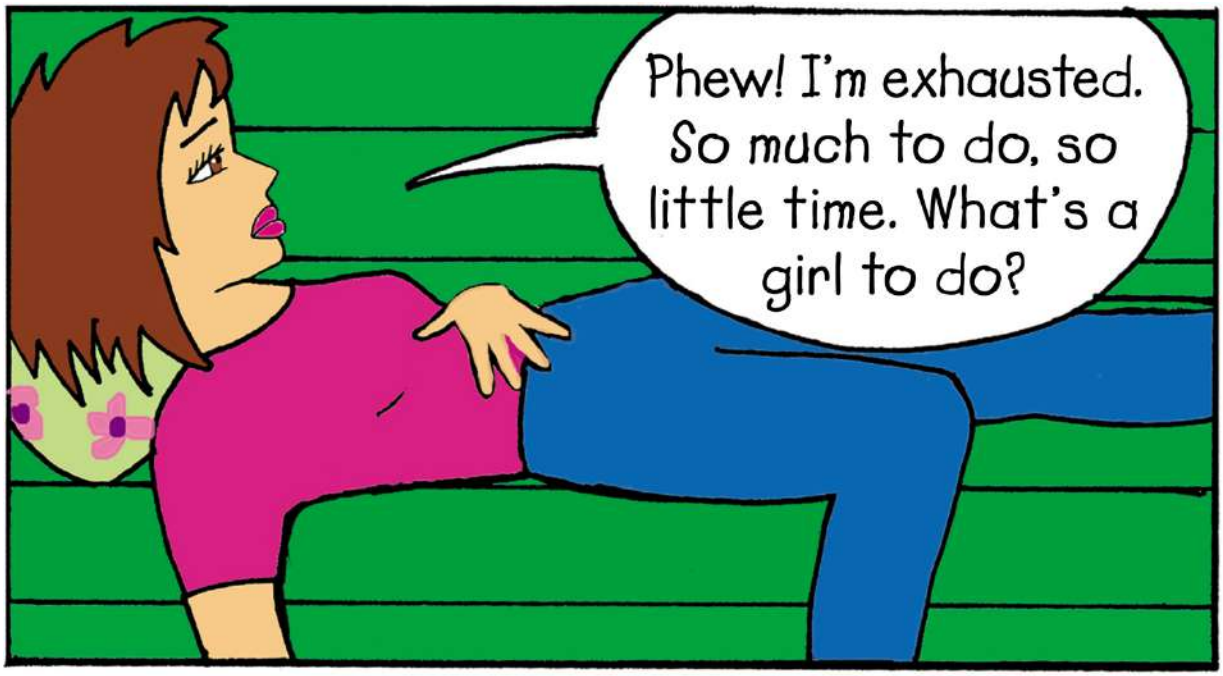
Önerilen

4. Fedakarlık yapmayın.

Onun da sizin için aynısını yapacağını umarak fedakarlıklar yaparsanız, o zaman değişmek için baskı hissedecektir. Kendiniz için bir şeyler yapmaya çalışın ve sizi mutlu etmesi için ona güvenmeyin.

Olumsuz duygular bastırıldığında, olumlu duygular da bastırılır ve aşk ölür. Duygularınızı paylaşmak için zaman ayırın

---



Tavsiye edilmez

Önerilen

5. Onu değiştirmeye çalışmadan olumsuz duygularınızı paylaşabilirsiniz.

Duygularınızı paylaşırken, ona ne yapması gerektiğini söylemeye çalışmadığınızı, onun duygularınızı dikkate almasını istediğinizi söyleyin. Kabul edildiğini hissettiğinde dinlemesi daha kolay olur.

Tavsiye edilmez

Önerilen

6. Bağışlamayı uygulayın.
Hatalarını bağışla. Reddedilmemek için hatalarını kabul etmeye direnebilir. Sevginizi almak için mükemmel olması gerekmediğini ona gösterme alıştırması yapın.

Erkeklerin kadınların neden üzülmemesi gerektiğini açıklamak istedikleri gibi, kadınlar erkeklerin neden böyle davranmamaları gerektiğini açıklamak için. Tıpkı erkeklerin yanlışlıkla kadınları "düzeltmek" istedikleri gibi, kadınlar da yanlışlıkla erkekleri "düzeltmeye" çalışırlar.

Erkekler dünyayı Marslıların gözünden görürler. Sloganları "Bozuk değilse tamir etme"dir. Bir kadın bir erkeği değiştirmeye çalıştığında, erkeğin kırıldığını düşündüğü mesajını alır. Bu onu çok defansif yapıyor. Sevildiğini ve kabul edildiğini hissetmez.

Bir erkeğin büyümesine yardım etmenin en iyi yolu onu değiştirmeye çalışmaktan vazgeçmektir.

her neyse.

Bir kadın destek istemiyorsa, erkek öyle olduğunu varsayar.
yeterince veriyor.

Destek İsteme ve Alma

Mherhangi bir kadın istemek zorunda olmadıklarını düşünerek hata yapar destek. Sezgisel olarak başkalarının ihtiyaçlarını hissettikleri ve ellerinden geleni verdikleri için erkeklerin de aynı şeyi yapmasını beklerler. Erkekler, desteklerini sunmak için içgüdüsel olarak motive olmazlar; onların sorulması gerekiyor.

AŞAMA 1.

Halihazırda Ne Aldığınızı Sorun

- Partnerinizin sizin için halihazırda ne yaptığını fark edin ve kabul edin. Özellikle kutuları taşımak, bir şeyleri tamir etmek gibi küçük şeyler,

rezervasyon yapmak ve diğer işler.

- Yapmaya istekli olduğunu bildiğiniz şeyleri yapmasını istemeye başlayın. Bunları yaptığında, onu takdir edin.
- İstenmeyen destek sunmasını beklemekten geçici olarak vazgeçin.
- Başlangıçta, onun vermeye alıştığından fazlasını istemeyin. Sormak için beş ipucu uygulayın.

Beş Soran İpucu

1. Zamanlama çok önemlidir.
Açıkça yapmayı planladığı bir şeyi yapmasını istememeye dikkat edin. Örneğin çöpü boşaltmak üzereyse "Çöpü boşaltır mısınız?" demeyin.

2. Talepkar olmayan bir tavır kullanın.
Talep, talep değildir. Kırgın veya talepkar bir tavrınız varsa, kelimelerinizi ne kadar dikkatli seçerseniz seçin, takdir edilmediğini hissedecek ve muhtemelen hayır diyecektir.

3. Kısa olun.
Size neden yardım etmesi gerektiğine dair bir liste vermekten kaçının. İsteğinizi doğrulayan uzun açıklamalar, sizi desteklemesi için ona güvenmediğinizi hissettirir.

Destek isterken, ikna edilmesi gerekmediğini varsayın.

4. Doğrudan olun.
Kadınlar çoğu zaman destek istemedikleri halde destek istediklerini düşünürler. Bir kadın sorunu sunabilir ancak doğrudan onun desteğini isteyemez. Onun desteğini sunmasını bekliyor.

Tavsiye edilmez

"Çocukların alınması gerekiyor ve ben bunu yapamam."

"Posta getirilmedi."

"Haftalardır dışarı çıkmıyoruz."

Önerilen

"Çocukları alır mısın?"

"Postayı getirir misin?"

"Eğlenceli bir şeyler yapalım. Bir tarih planlar mısınız?”

Erkekler her zaman zımni isteklere karşı doğrudan isteklere en iyi şekilde yanıt verir.

5. Doğru ifade kullanın.

Doğru ifadeyi kullanarak, bir erkek, bir kadının istediğini sağlamak için daha fazla motive olacaktır.

Destek isterken yapılan en yaygın hatalardan biri, "olabilir" ve "irade" yerine "olabilir" ve "can" kelimelerinin kullanılmasıdır. "Çöpü boşaltır mısın?" bilgi toplama amaçlı bir sorudur. "Çöpü boşaltır mısın?" bir istektir.

COULD you empty the garbage?
Of course I could. Does she think I'm incapable of taking it out?
WOULD you empty the garbage?
Of course!

"w" kelimelerini kullanın. "c" sözcükleri kulağa çok güvenilmez, dolaylı, zayıf ve manipülatif geliyor.

ADIM 2.

Daha fazlasını isteme alıştırması yapın

(HAYIR SÖYLEYECEĞİNİ BİLE BİLE)

BBir erkekten daha fazlasını istemeye çalışmadan önce, takdir edildiğini hissettiğinden emin olun. zaten verdiği şey için. Bir adam verdiği şey için takdir edildiğini hissediyorsa, o zaman küçük artışlarla daha fazlasını isteme zamanıdır.

2. adımda amacınız, hayır diyebileceği mesajını verirken daha fazlasını istemek ve yine de sevginizi ve desteğinizi almaktır.

Desteğini takdir edeceğiniz, ancak nadiren isteyeceğiniz durumları seçin. Bu yaklaşımı yalnızca, hayır derse gerçekten uygun olan durumlar için kullanın.

Almak İstiyorsan Sormalısın

He önemli bir proje ile çok meşgul. onun dikkatini dağıtmak istemezsin çünkü onun ne kadar odaklandığını hissediyorsun ama aynı zamanda onunla konuşmak istiyorsun. Normalde biraz zaman istemezsiniz ama daha fazlasını istemek için pratik yapıyorsunuz.

Erkekler, hayır deme özgürlüğüne sahiplerse, evet demeye çok daha isteklidirler.

AŞAMA 3.

İddialı Sorma Pratiği Yapın

Would you spend some time with me?
No, I can't.
You've been so busy lately. I miss being with you. Would you please reconsider and spend some time together?
Then remain silent.

Ö2. adımı uyguladığınıza ve hayır cevabını nezaketle kabul ettiğinize göre, 3. adım için hazırsınız. Bu adımda, istediğinizi elde etmek için tüm gücünüzü ortaya koyarsınız. Onun desteğini istiyorsunuz ve mazeret üretmeye başlarsa 2. adımdaki gibi "Tamam" demiyorsunuz.

İddialı sormanın temel unsurlarından biri, sizden sonra sessiz kalmaktır.
destek istediler.

Sessizliği bozarsan gücünü kaybedersin.

Venüs'te slogan, "Aşk asla istemek zorunda kalmaktır!"

BBu onun referans noktası olduğundan, eğer partneri onu seviyorsa ona, desteğini sunacak ve o sormak zorunda kalmayacak. Hatta onu gerçekten sevip sevmediğini görmek için bilerek istemeyebilir. Testi geçmek için, onun ihtiyaçlarını tahmin etmesini ve istenmeyen desteğini sunmasını istiyor!

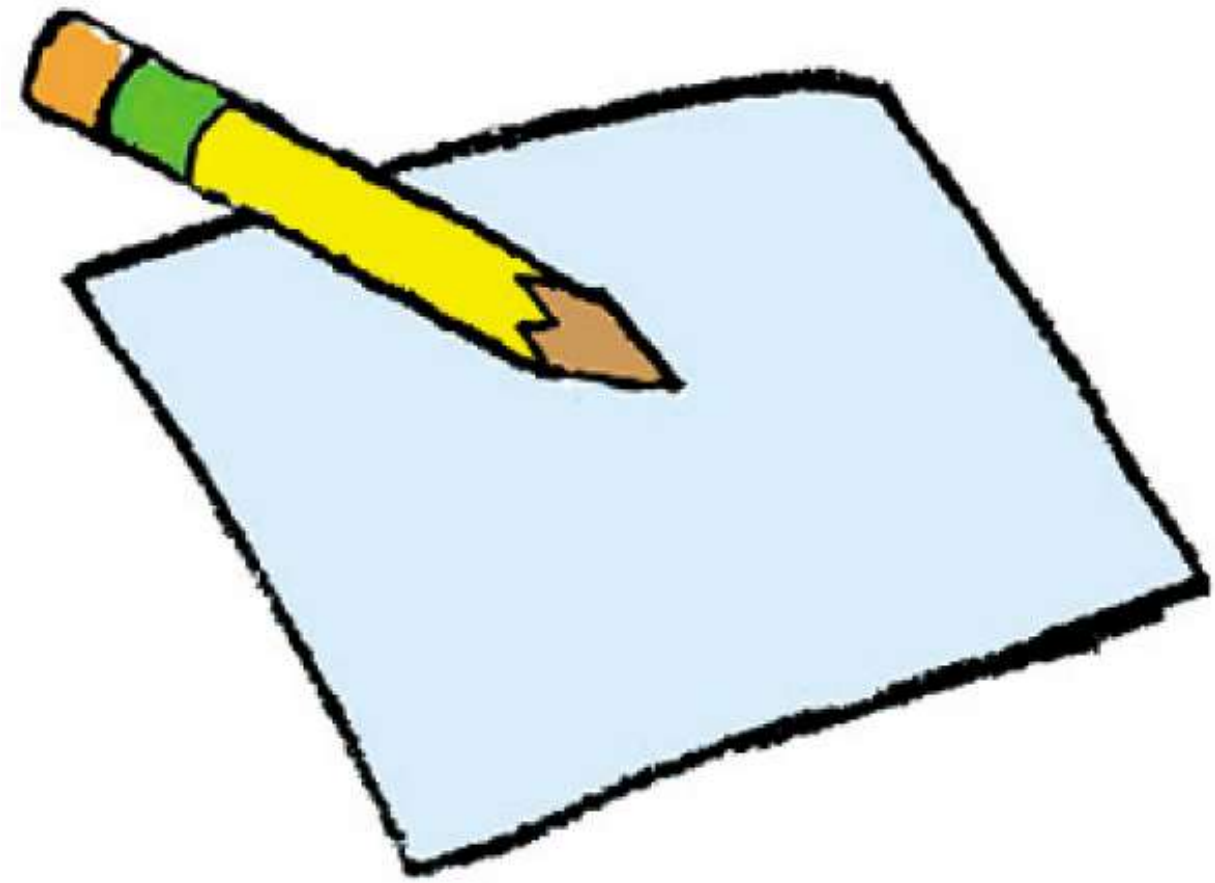
Erkeklerle ilişkilere bu yaklaşım işe yaramıyor. Erkekler Mars'tandır ve Mars'ta destek istiyorsanız, bunu istemeniz yeterlidir.

BDestek isteme sanatını öğrendiğinizde, ilişkileriniz yavaş yavaş büyük ölçüde zenginleşir. İhtiyacınız olan sevgi ve desteği daha fazla alabildiğiniz için, eşiniz de doğal olarak mutlu olacaktır. Erkekler, önemsedikleri insanları tatmin etmeyi başardıklarını hissettiklerinde en mutlu olurlar.

Doğru destek istemeyi öğrenerek, yalnızca erkeğinizin daha çok sevildiğini hissetmesine yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda ihtiyacınız olan ve hak ettiğiniz sevgiyi almanızı da sağlarsınız.

Duygularınızı yazmak önemli bir araçtır.

Duygu Mektubu

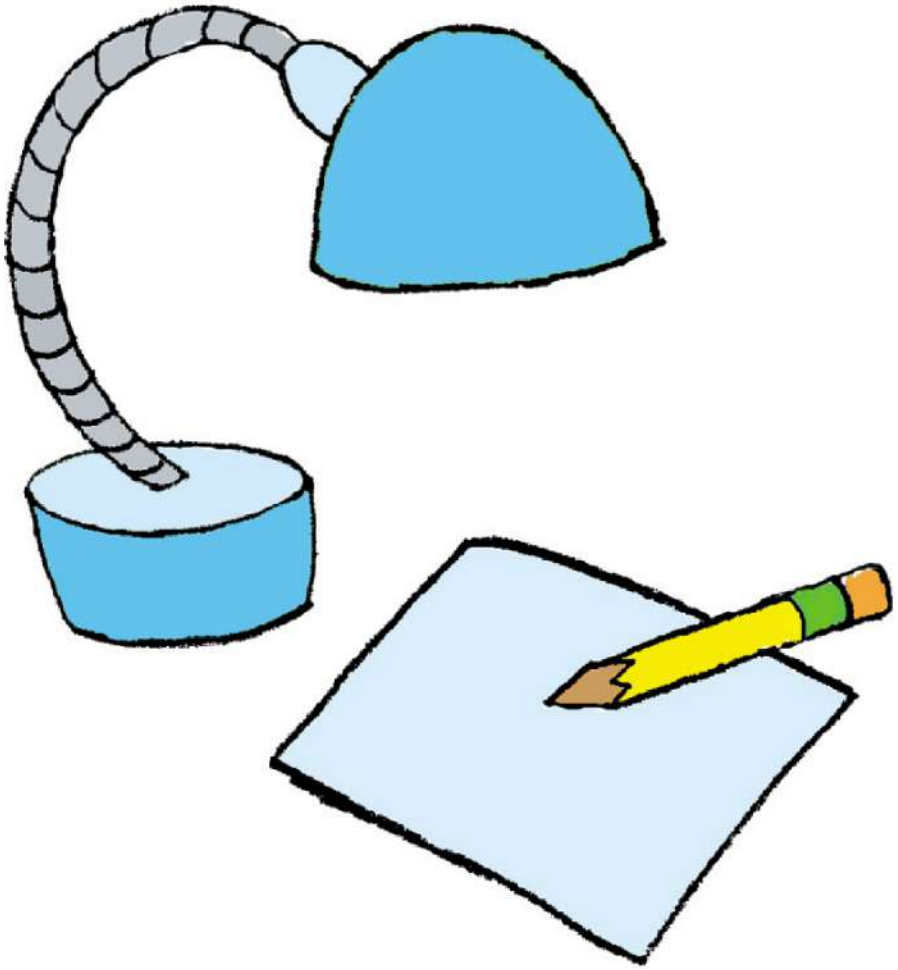


Wüzgün, hüsrana uğramış veya kızgın olduğumuzda iletişim kurmak zordur sevgiyle. Böyle zamanlarda konuşmak kavgaya dönüşür. Bunlar konuşmanın işe yaramadığı zamanlar.

Neyse ki, başka bir alternatif var. Partnerinizle duygularınızı sözlü olarak paylaşmak yerine, ona bir mektup yazın. Mektup yazmak, partnerinizi incitmekten endişe etmeden kendi duygularınızı dinlemenizi sağlar. Duygularınızı özgürce ifade ederek ve dinleyerek, otomatik olarak daha merkezli ve sevecen olursunuz. O zaman gerek yok

mektubunu paylaş. Kendinizi sıcak ve samimi hissettiğinizde, sorun üzerinde durmadan bir çözüm bulmaya odaklanabilirsiniz.

Duygu mektubu yazmak

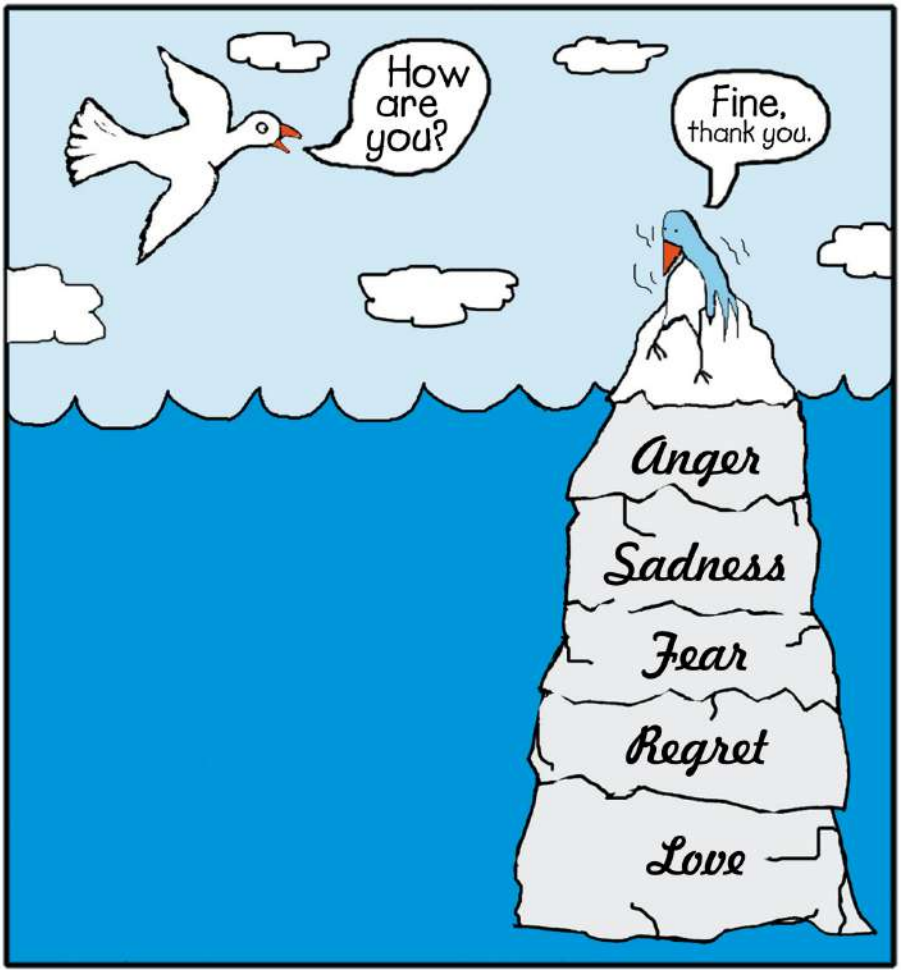


1.Kendinize yaklaşık yirmi dakika verin.

2.Sessiz bir yer bulun ve mektubu eşinize gönderin. Sizi sevgi ve anlayışla dinliyormuş gibi yapın. Partnerinize bu mektubu vermeyeceksiniz. Sadece sizin yararınızadır.

3.Öfkeyle başla, sonra üzüntü, sonra korku, sonra pişmanlık. Bu dört duygu seviyesinin her birini ifade eden birkaç cümle yazın.

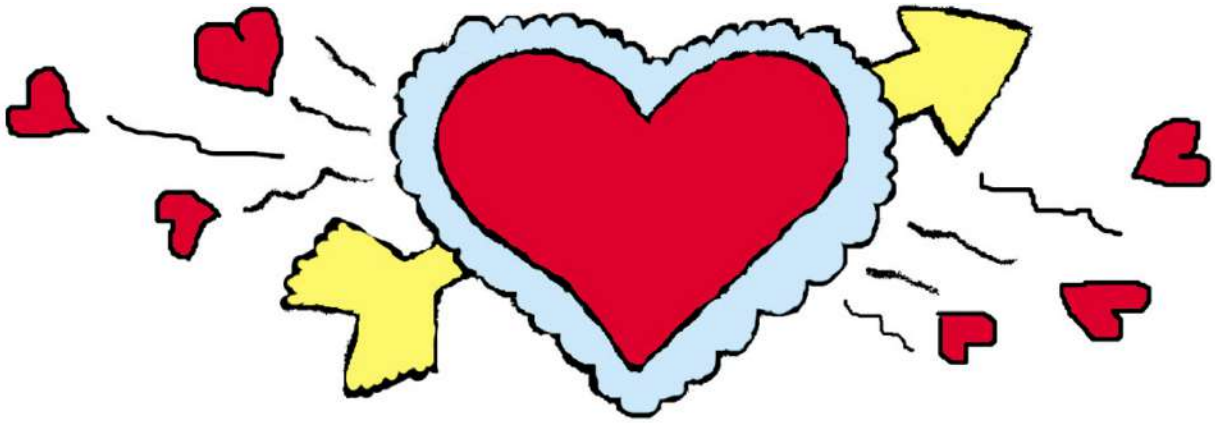
AHer bölümden sonra duraklayın ve bir sonraki duygunun geldiğini fark edin. Yazmak bu duygu hakkında. En serbest bırakan ifadeler “Kızgınım”, “Üzgünüm”, “Korkuyorum” ve “Özür dilerim” şeklindedir.



Duygularımız bir buzdağı gibidir: Genellikle sadece küçük bir kısmının farkındayız; geri kalan batık kalır.

4.Önce olumsuz duygularınızı keşfederek, otomatik olarak olumlu duygularınız ortaya çıkmaya başlayacaktır. Ne istediğinizi, ihtiyacınız olduğunu veya ne istediğinizi düşünmek ve ifade etmek için birkaç dakikanızı ayırın ve ardından olumlu sevgi, takdir, bağışlama ve güven duygularını ifade etmeye devam edin.

5.Sonunda adınızı imzalayın. Partnerinizden duymak istediğiniz yanıtı ifade edin.



Tartışmaya Dair Örnek Duygu Mektubu

Sevgili Vanessa,

Kızgınlık:*Bu kadar duygulandığın için kızgınım. Bu kadar hassas olduğun için kızgınım. Bana güvenmediğin ve beni reddettiğin için kızgınım.*

Üzüntü:*Tartıştığımız için üzgünüm. Aşkını kaybetmek acı verir. Savaştığımız için üzgünüm. Aynı fikirde olmadığımız için üzgünüm.*

Korku:*Hata yapmaktan korkuyorum. Korkarım bana değer vermiyorsun. Çok sinirliyken seninle konuşmaktan korkuyorum.*

Pişmanlık:*Seni incittiğim için üzgünüm. üzgünüm sana katılmıyorum. Duygularını yanlış yaptığım için üzgünüm. Seni yargıladığım için üzgünüm.*

Aşk:*Seni seviyorum ve bunu halletmek istiyorum. Seni seviyorum. Bu sefer konuştuğumuzda daha anlayışlı olacağım.*

Seni seviyorum,
Michael

Not: Duymak istediğim yanıt "Seni seviyorum Michael. Ne kadar ilgili ve anlayışlı bir adam olduğunu gerçekten takdir ediyorum."

Aşk çözülmemiş duygularımızı ortaya çıkarır

Sinirli

savunma

Talep etmek

Uyuşuk

Asabi

kritik

Geçmişi İyileştirmek

Öbir gün sevildiğimizi hissediyoruz ve ertesi gün aniden güven aşkı. Partnerimizin sevgisine güvenmekle karşı karşıya kaldığımızda reddedilmenin acı verici anıları yüzeye çıkmaya başlar.

Geçmişimizde ifade edemediğimiz duygular, güvende olduğumuzda aniden bilincimizi doldurabilir. Aşk, bastırılmış duygularımızı eritir ve yavaş yavaş bu çözülmemiş duygular ilişkimizde yüzeye çıkmaya başlar.

Sanki çözülmemiş duygularınız sevildiğini hissedene kadar bekler ve sonra iyileşmek için gelirler.

90/10 İlkesi

Çözülmemiş geçmiş duyguların periyodik olarak nasıl yüzeye çıktığını anlayarak, ortaklarımız tarafından neden bu kadar kolay incindiğimizi anlayın. Üzüldüğümüzde, üzüntünün yaklaşık yüzde 90'ı geçmişimizle ilgilidir ve bizi üzdüğünü düşündüğümüz şeyle hiçbir ilgisi yoktur. Genel olarak, sadece yüzde 10'u üzüntümüz şimdiki deneyime uygundur.

BİR ŞİFA MEKTUBU

sengeçmişinizin şimdiki tepkilerinizi nasıl etkilediğini anlamak iyileşmenize yardımcı olur senin hislerin. Partneriniz sizi bir şekilde üzdüyse, ona bir Şifa Mektubu yazın ve yazarken kendinize bunun geçmişinizle nasıl bir ilişkisi olduğunu sorun. Yazarken, geçmişinizden çözülmemiş duyguları ortaya çıkarmak için gelen anıları bulabilirsiniz. Bu noktada yazmaya devam edin ama geçmişte kalmış gibisiniz.

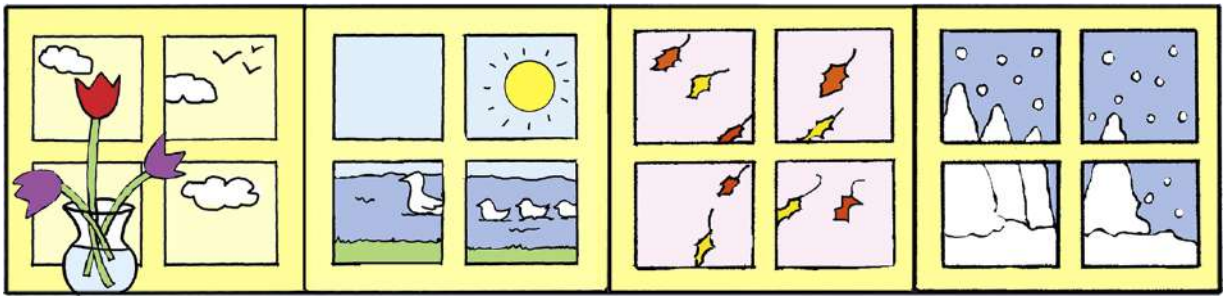
Duygu Mektubu formatını kullanarak geçmişinizi keşfetmek ve iyileştirmek için birkaç dakika ayırın (Bölüm 12).

Üzülmenizin temel nedenine inerek, şimdiki zamanda partnerinizi takdir etmekte ve güvenmekte özgürsünüz.

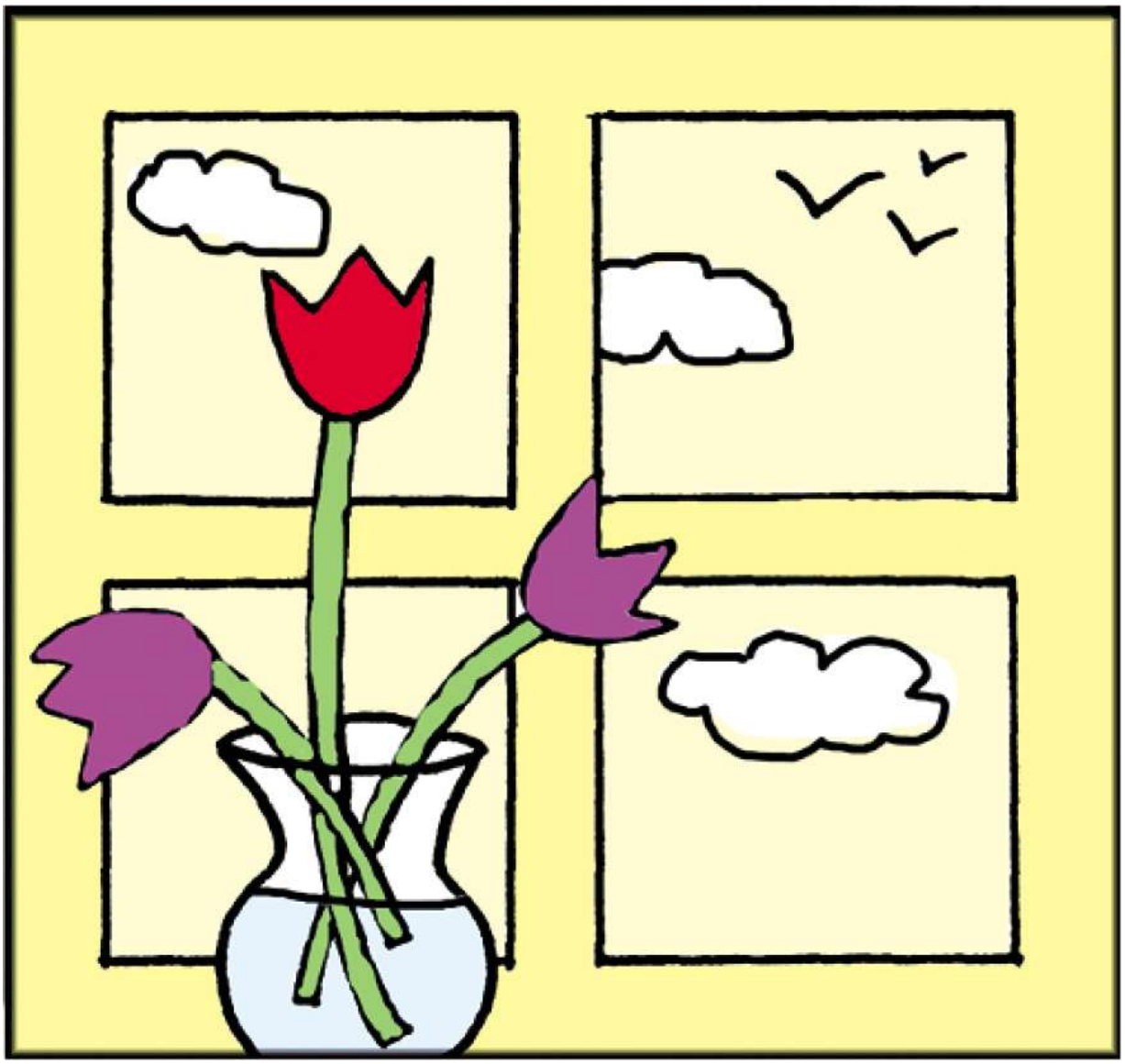
Aşk mevsimliktir.

Aşk Mevsimleri

Ailişki bir bahçe gibidir. Gelişmesi için düzenli olarak sulanması gerekir. Mevsimler ve öngörülemeyen hava koşulları dikkate alınarak özel dikkat gösterilmelidir. Yeni tohumlar ekilmeli ve yabancı otlar çekilmelidir. Benzer şekilde, aşkın büyüsünü canlı tutmak için mevsimlerini anlamalı ve aşkın özel ihtiyaçlarını beslemeliyiz.

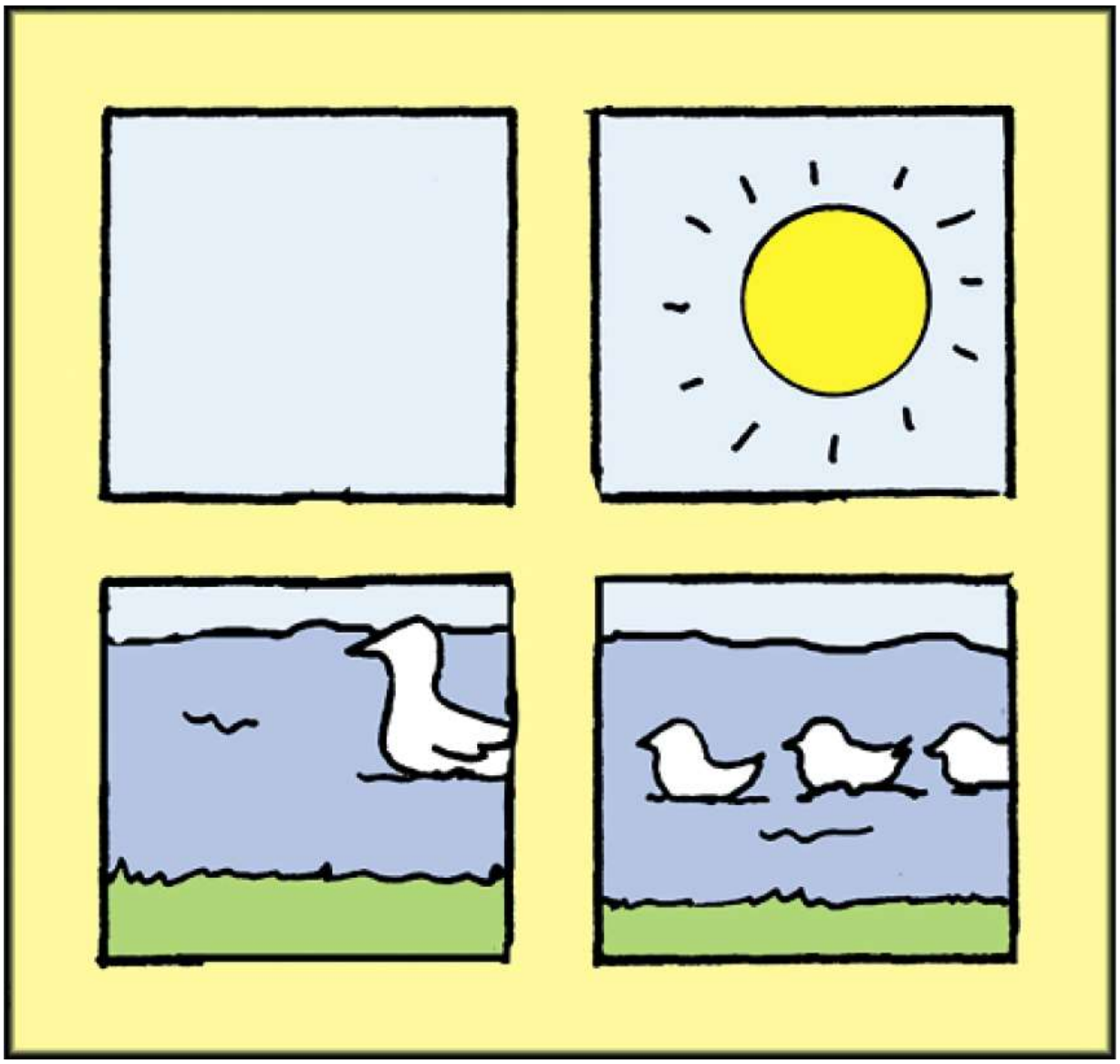


Aşkın Baharı



Fher aşk bahar gibidir. Mutlu olacağımızı hissediyoruz sonsuza dek. Masumiyet zamanıdır. Aşk sonsuz görünüyor. Ortağımız mükemmel bir uyum gibi görünüyor. Zahmetsizce birlikte uyum içinde dans ederiz ve iyi talihimize seviniriz.

Aşkın Yazı



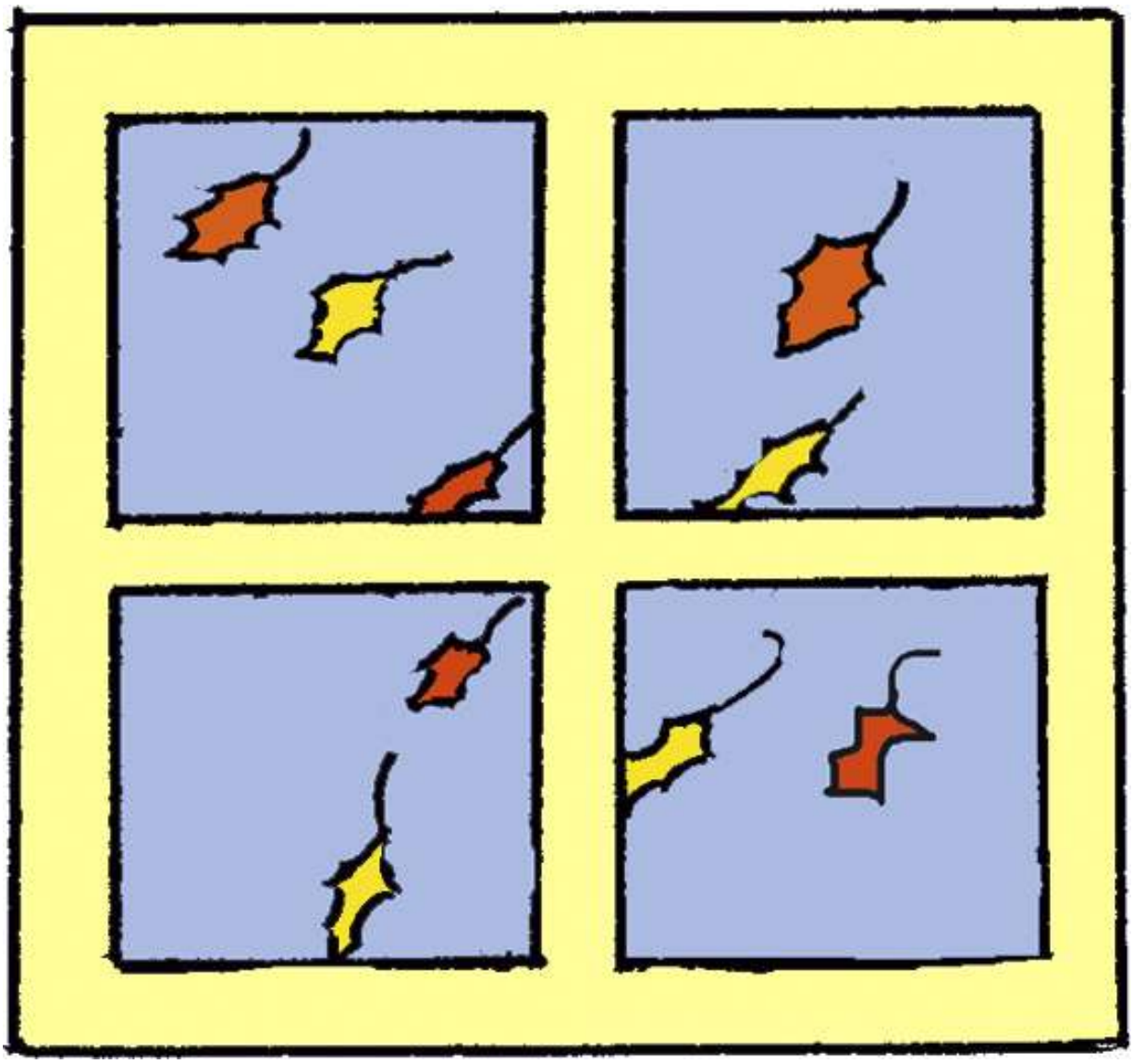
TAşkımızın yaz boyunca partnerimizin o kadar mükemmel olmadığını fark ederiz. düşündüğümüz gibi ve ilişkimiz üzerinde çalışmalıyız. Hayal kırıklığı ve hayal kırıklığı ortaya çıkar; yabani otların kökünden sökülmesi ve bitkilerin sıcak güneş altında ekstra sulamaya ihtiyacı vardır.

benSevgi vermek ve ihtiyacımız olan sevgiyi almak artık kolay değil. Çiftler suçluyor ortakları ve pes. Aşkın her zaman kolay olmadığının farkında değiller; bazen sıcak bir güneş altında sıkı çalışma gerektirir. Yaz sezonunda

aşk, partnerimizin ihtiyaçlarını beslememiz ve ihtiyacımız olan sevgiyi isteyip almamız gerekir. Otomatik olarak gerçekleşmez.

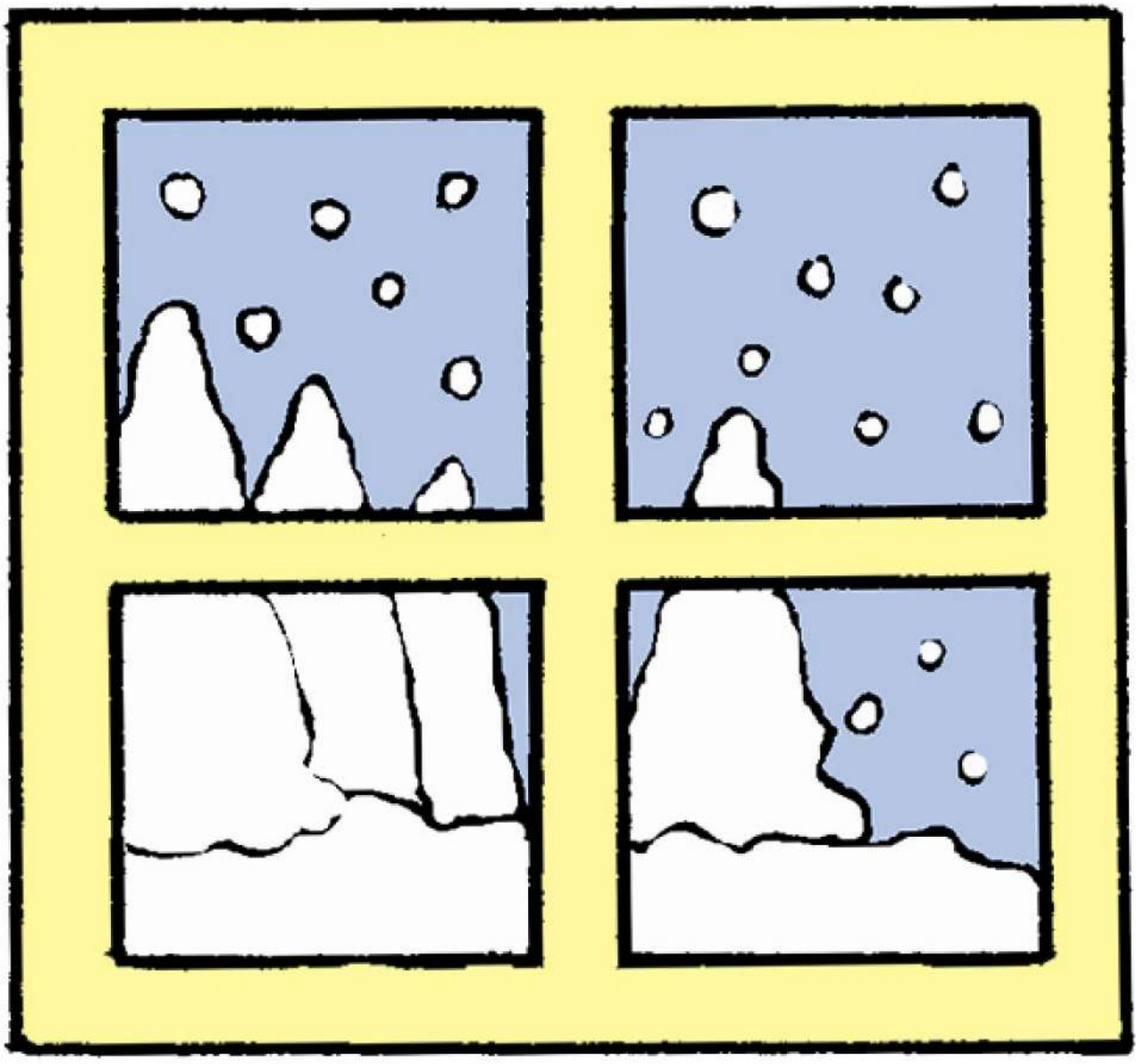
Aşkın Sonbaharı

AYaz aylarında bahçeyle ilgilenmenin bir sonucu olarak, sıkı çalışmamızın sonuçları. Sonbahar geldi. Bu altın bir zamandır - zengin ve tatmin edici. Partnerimizin kusurlarını olduğu kadar kendi kusurlarımızı da kabul eden ve anlayan daha olgun bir aşk yaşarız. Şükretme ve paylaşma zamanıdır. Yaz boyunca çok çalıştıktan sonra rahatlayabilir ve yarattığımız sevginin tadını çıkarabiliriz.



Wow! That was as good as it was in the beginning.
I thought it was even better.
What? It wasn't good in the beginning?
It was great, but now you've seen the best and the worst of me, and you still love me.

Aşkın Kışı



Tsonra hava tekrar değişir ve kış gelir. Soğuk sırasında, çorak kış ayları, tüm doğa kendini geri çeker. Dinlenme, düşünme ve yenilenme zamanıdır. Sevgi ve tatmin için ortaklarımızdan çok kendimize bakmamız gerektiğinde, yalnız büyüme zamanıdır. İyileşme zamanıdır. Bu, erkeklerin mağaralarında kış uykusuna yattığı ve kadınların kuyularının dibine battığı zamandır.

Asevginin karanlık kışında kendimizi sevip iyileştirdikten sonra, bahar kaçınılmaz olarak geri döner. Bir kez daha umut, sevgi ve çok sayıda olasılık duygularıyla kutsanmış durumdayız. İç iyileşmeye dayalı

ve kış yolculuğumuzun ruhunu ararken, şimdi kalplerimizi açabiliyor ve sevginin baharını hissedebiliyoruz.

Bir daha karşı cinsten bıktığınızda şunu unutmayın: Erkekler Mars'tan ve kadınlar Venüs'ten.

Bu kitaptan başka bir şey hatırlamasanız bile, hatırlamak farklı olmamız gerektiği, daha sevgi dolu olmanıza yardımcı olacaktır.

Dört gözle bekleyeceğiniz çok şey var. Sevgiyle büyümeye devam edebilirsin ve ışık. Hayatında bir fark yaratmama izin verdiğin için teşekkür ederim.

Teşekkür

benBu kitabı geliştirme yolculuğunu benimle paylaştığı için karım Bonnie'ye teşekkür ederim.

Üç kızımız Shannon, Juliet ve Lauren'e sürekli sevgileri ve destekleri için teşekkür ederim. Dört Venüslü ile yaşamak, kadınların bakış açısını anlama ve onurlandırma yeteneğimi kesinlikle genişletti.

Çizimleri tasarlama ve çizme konusundaki muazzam katkısı için Barbara Slate'e teşekkür ederim.

HarperCollins'teki editörüm Meaghan Dowling'e parlak geri bildirimi ve tavsiyesi için teşekkür ederim. Ayrıca yayıncım Leslie Cohen'e ve HarperCollins'teki inanılmaz personele de teşekkür ederim.

Uluslararası temsilcim Linda Michaels'a kitaplarımın elliden fazla dilde yayınlanmasını sağladığı için teşekkür ederim. Planned Television Arts'tan Monique Mallory'ye yoğun medya programımı düzenlemedeki sıkı çalışması için teşekkür ederim.

Çalışanlarıma -Rosie Lynch, Michael Najarian, Donna Doiron ve Jeff Owens- tutarlı destekleri ve radyo programımı, kitapları, kasetleri, seminerleri ve konuşmaları pazarlamaya yönelik sıkı çalışmaları için teşekkür ederim.

Ebeveynlerim Virginia ve David Gray'e sevgileri ve cesaretleri için teşekkür ederim. Artık burada olmasalar da sevgileri beni sarmaya ve desteklemeye devam ediyor.

Yazar ve İllüstratör Hakkında

JohnGray, Ph.D., iletişim ve ilişkiler alanlarında uluslararası alanda tanınan bir uzman ve on iki en çok satan kitabın yazarı, otuz yıldır kişisel gelişim seminerleri düzenliyor. Sertifikalı Aile Terapistidir (Ulusal Sertifikalı Terapistler Akademisi), danışmanlık editörüdür.*Aile Günlüğü*, Uluslararası Evlilik ve Aile Danışmanları Derneği Seçkin Danışma Kurulu üyesi ve Amerikan Danışmanlık Derneği üyesi. John, karısı ve üç çocuğuyla birlikte Kuzey Kaliforniya'da yaşıyor.

BarbaraSgeçbirçok kitap resimlemiş bir sanatçıdır. Kızı Samantha ile Stockport, New York'ta yaşıyor.

Favori HarperCollins yazarlarınız hakkında özel bilgiler için www.AuthorTracker.com adresini ziyaret edin.

KİTAPLAR**JOHN GRİ**

Neden Mars ve Venüs Çarpışıyor

Erkekler Mars'tan, Kadınlar Venüs'ten

Gerçekten Mars ve Venüs Mars

ve Venüs için Pratik Mucizeler

Çocuklar Cennettendir

İstediğinizi Nasıl Elde Edersiniz ve Sahip Olduğunuzu Nasıl

İstiyorsunuz? *Erkekler Mars'tan Kadınlar Venüs Günler Kitabından*

Mars ve Venüs Baştan Başlıyor

Bir Tarihte Mars ve Venüs

Mars ve Venüs Aşık *Mars ve*

Venüs Sonsuza Kadar Birlikte

Yatak Odasında Mars ve Venüs

Erkekler, Kadınlar ve İlişkiler

Kredi

Roberto de Vicq de Cumptich tarafından ceket tasarımı

Telif hakkı

GERÇEKTEN MARS VE VENÜS. Telif Hakkı © 2003, John Gray Publications, Inc.'e aittir. Tüm hakları Uluslararası ve Pan-Amerikan Telif Hakkı Sözleşmeleri uyarınca saklıdır. Gerekli ücretleri ödeyerek, bu e-kitabın metnine ekrandan erişme ve okuma için münhasır olmayan, devredilemez bir hak kazandınız. Bu metnin hiçbir bölümü, elektronik veya mekanik olsun, şimdi bilinen veya bundan sonra icat edilmiş olsun, herhangi bir biçimde veya herhangi bir şekilde çoğaltılamaz, iletilemez, indirilemez, kaynak koda dönüştürülemez, tersine mühendislik uygulanamaz veya herhangi bir bilgi depolama ve erişim sisteminde saklanamaz veya bu sisteme dahil edilemez. , HarperCollins e-kitaplarının açık yazılı izni olmadan.

İLK BASKI

Kongre Kütüphanesi Yayında Kataloglama Verileri istek üzerine sağlanabilir.

EPub Sürümü © HAZİRAN 2011 ISBN: 978-0-06-211624-6

03 04 05 06 07

Yayıncı Hakkında

Avustralya
HarperCollins Publishers (Avustralya) Pty. Ltd.
25 Ryde Road (PO Box 321)
Pymble, NSW 2073, Avustralya
www.harpercollins.com.au/ebooks

Kanada
HarperCollins Kanada
2 Bloor Street East - 20th Floor
Toronto, ON, M4W, 1A8, Kanada
http://www.harpercollins.ca

Yeni Zelanda
HarperCollins Publishers (Yeni Zelanda) Limited Posta Kutusu 1
Auckland, Yeni Zelanda
http://www.harpercollins.co.nz

Birleşik Krallık
HarperCollins Publishers Ltd.
77-85 Fulham Palace Road
Londra, W6 8JB, İngiltere
http://www.harpercollins.co.uk

Amerika Birleşik Devletleri
HarperCollins Publishers Inc. 10
Doğu 53. Cadde
New York, NY 10022 http://
www.harpercollins.com